مدرسة الحب

قواعد أساسية لنجاح العلاقة الزوجية



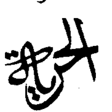


قواعد أساسية لنجاح العلاقة الزوجية

صابر محمود

الحرية للنشر والتوزيع

الناشـــر



للنشر والتوزيع

3 ميدان عرابى ـ القاهرة

تليفون: 01223877921 ـ 01112227423

فاكس: 20225745679+

darelhorya@yahoo.com

التنفيذ الفنى



رقم الإيداع: 15814/2013

الترقيم الدولى: 1-80-5832-977-978

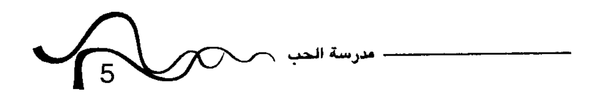


من أهم مقومات السعادة الزوجية التوافق العاطفى والجنسى بين الزوجين. وكلما توفرت عناصر البهجه والاستمتاع الحلال كان الزوجان أكثر راحة وهناء...

يقول الخبراء أن هناك وسائل للإثارة يحب الزوج أن تستخدمها زوجته معه فى غرفة النوم (أو خارجها أيضاً إذا سمحت الظروف). وكلما تنوعت هذه الوسائل وتم ابتكار أنماط جديدة منها كلما زاد الإحساس بالبهجه والمتعه المشتركة....

هنا نستعرض انواع المداعبة الجنسية المحببة التى تساهم فى اثارة الرجل وتأجيج نار الشهوة::

من أكثر المناطق حساسية فى جسم الرجل عضوه الذكرى. فمجرد احساسه بلمسات اصابعك حول



المنطقة، سينتصب عضوه من الإثارة.. وتتنوع المداعبة للعضو الذكرى بين ملامسته بأطراف الأصابع وتمرير اللسان عليه، الى مصه بطريقة مثيرة... وأغلب الرجال الا ما ندر يستثار كثيرا بهذا النوع من المداعبة الجنسية بل قد يصل الى النشوة الجنسية عن طريق المص للعضو الذكرى....

وأول درس تتلقاه النساء بهذا الشأن هو كيفية استثارة الرجل بلمس عضوه الذكرى بطريقة صحيحة. فينبغى - على سبيل المثال - استعمال دهان مرطب ذى قاعدة مائيه لأن هذه الطريقة ممتعه ومريحة. ومعظم الاناث يداعبن العضو الذكرى بتدليكه والبهام لأعلى، إلا أن الطريقة الصحيحة هى أن يداعبنه ويدلكنه واصبع الابهام لأسفل والتدليك لأعلى، فإذا وصلت يد المرأة الى رأس القضيب فإن عليها أن تقلب يدها لاستكمال التدليك لأسفل. وبعد ذلك يمكن للمرأة أن تستخدم يدها الأخرى. واستخدام اللسان مسأله حيوية ولا يكفى الفم

وحده. فقد ثبت أن تحريك اللسان يعطى الرجل احساساً مثيراً ذا طابع مختلف عن استخدام الفم فقط (يصل به الى درجة الصراخ بسبب النشوة وليس بسبب الألم فلاداعى للخوف)

واذا تدربت المرأة فانها يمكن أن تثير الرجل استثارة نارية. والمهم هنا هو تجربة مختلف الحركات والوسائل والتعرف على ما يحبه(فيما يتعلق بالضغط والاحتكاك والسرعة خاااااصة)

مداعبة الخصيتين:

احدى السيدات وجهت على استحياء سؤالاً حول كيفية لمس الخصيتين. وقالت انها عجبت من زوجها وهو يطلب منها مداعبة خصيتيه، وهى تخشى أن تؤذيه ان هى اتبعت طريقة غير صحيحة.

حقيقى أن الخصيتين حساستان. وهذا التردد فى مداعبتهما من جانب المرأة أمر شائع لدى كثير من النساء. إلا أن الحقيقة الأكيدة هى أن الرجل يحب

من المرأة مداعبة خصيتيه أيضاً كما تداعب عضوه الذكرى. وأفضل طريقة لذلك هى مداعبة وربت كيس الصفن (الذى يحوى الخصيتين) بخفه دون الضغط عليهما. ورد فعل الرجل سيوضح مدى استجابته. فاذا ارتاح لذلك فإنه يمكن للمرأة الانتقال الى المراحل التالية التى يتمثل فى استخدام الابهام فى الضغط قليلاً على الجزء الواقع خلف الخصيتين. ويقول الخبراء ان تدليك هذا الجزء من الجسم يحفز البروستاتا مما يعطى الذكر احساساً قوياً بالنشوة أثناء القذف. ولزيادة درجة اللذة عند القذف يمكن للأنثى أن تمسك الجزء العلوى من كيس الصفن(وليس الخصيتين نفسيهما) باصبعيها السبابة والإبهام على هيئة حلقة والضغط بهما قليلاً لأسفل...

تدليك جسد الرجل:

من وسائل المداعبة القيام بتدليك كامل لجسد الرجل... وذلك بإستخدام اليدين وأطراف

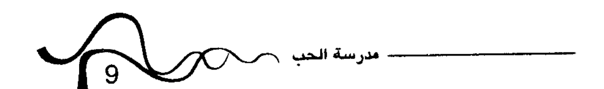
الأصابع.... اضافة الى اثارته بتمرير حلمات الصدر على صدره وبطنة وشفتيه...

فقد يصل الرجل الى درجة كبيرة من الإستثارة عن طريق التدليك المثير لجسده..

وبالإمكان استخدام زيت عطرى محبب الى الرجل...

المداعبة بمشاهدة مفاتن المرأة:

فيما يتعلق بالجنس نجد الرجل يجد متعه كبيرة فى المشاهدة. لهذا يحب الزوج ازاحة شعر زوجته الى الخلف ليشاهدها أثناء ممارسة الحب. وعلى الزوجة أن تترك المصابيح مضاءة أثناء المعاشرة حتى يستثار الزوج أكثر وهو يشاهد كل شىء أمامه. وننصح الزوجات بممارسة الحب بأوضاع مختلفه وفى أماكن متغيرة. وهذا التغير غير المعتاد أو غير المتوقع يسهم مساهمة فعالة وقوية فى اثارة الرجل.كما على المرأة الإهتمام بالتفنن فى التنويع فى

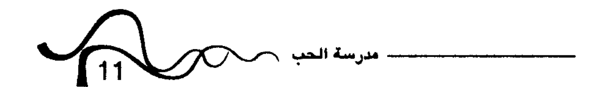


ملابس النوم المغرية والتى تبدى كثيرا من مواضع الإثارة...

كما ان التفنن فى طريقة خلعها امام الرجل له دور كبير فى تهييج الشهوة لديه.

■ ■ ■

تعلم فنون الحب فى غرفة النوم



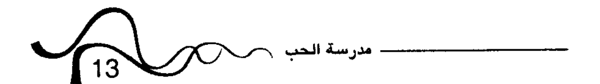
ايتها الزوجة الجميلة

اين انت من ثقافتك من اجل احياء العلاقة بينك وبين زوجك

اين انت من الحرص على بقاء زوجك بقربك نافيا البحث عن مكان اخر لارضاء غريزته

لماذا ايتها المرأة لا تحرصين بالتعلم والتثقف اهو الخجل؟!

تعلمين ان الرجل ان لم يجد ما يشبع غريزته يتجه الى البحث عنه بمكان اخر وللاسف الكثير الكثير من السيدات اللواتى لا يعلم اى شىء عن الثقافه الجنسية ولا يعلم سوء ما ذكره اباهم واجدادهم.



للاسف ارى فى مجتماعاتنا ان المرأة تخجل ان تلبس المكشوف امام زوجها أو تلبس شىء يثير الرجل اغراء، وحين يرون بدلة النوم الاكثر من شبه عاريه قالون انها للواتى لا يستحين.

واسمحو لى بهذه الكلمه للداعرات الخارجات عن اصول الخلوق واود منكن الجواب الصريح:

الا تتعرين امام زوجك ؟؟..

اذا لماذا لا تكونين شبه عاريه بشىء مغرى يجعله يكون طوعاً لك وتكونين طوعاً له..!!؟

لماذا الحياء والخجل دام ان الزوج اصبح حلالك واصبح ملزوم بك وانت ملزومه به ؟

وانت ايها الرجل

لماذا الرجل لا يتعلم فنون العلاقة مع زوجته لماذا يخجل ان يطلب منها حركه معينه فى خلوتهم ؟

لماذا ولماذا اهل هو الخجل ؟!!

اذا لماذا لا تخـجل حـين تطلب الشىء نفسـه من الحبيبه التى تذهب إليها بالسر وتشبع رغبتك فيها بما تتمنى ؟

اين هى زوجتك

لماذا لا تتثقف ومن ثم تثقفها !!؟

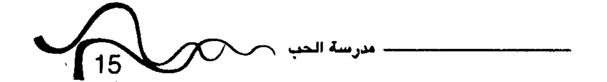
هى تجـهل ولكن ان كنت انت تعلم فعلمهـا وتكون انت وهى سـعداء وبعيش الهناء، وانت ابدأ بالمبـادره حتى تتعلم هى وتهتم لاصول المعاشرة معك وتسعدك

وللاسف الكثير من الرجال الذى يرى الاشمئزاز من زوجاتهم

ايتها المرأة لماذا يشمئز زوجك منك..!!؟؟

الا تعلمين

كل ما اود منك تفعلين شىء واحد وهو ان ابحثى عن السـبب الحـقيـقى، قـفى امـام المـرأة وانظرى إلى نفسك من رأسك الى اخـمص قدمـيك ومن غـير ان تحاولى ان ترضى نفسك ابحثى عن عيوبك.



اولا: اصـــرارك على ان تكونين افــضل ولا يـرى زوجك إلا انت

ثانيا: النظافة

ثالثا: الرائحه

رابعا: الاثاره

خامسا: نوع اللباس الذى يجب ان يكون بخزانتك.

ســادســا: نوع العطور التى تكون هادئه ومـغـريه بنفس الوقت.. توقـفى عن العطر الذى يجـعل من الرجل يسابق الهرب منك

سابعا: الملطفات واللوشن الخاص للجسم والبخور الخاص بالجسم وذات رأحه مختلفه لان الرجل اول شىء يجـذبه عطرك وهو الشىء الذى يجعلك حين يتذكرك يشتاق لاحضانك

ثامنا: المسك من اجود الانواع التى يجب ان تكون مصدر راحته بالتعطير فيه بالاماكن الخاصه.. ولا حياء فيما اقول فهو لمصلحتك ولتضيقه ورائحه

الزكيه وغيره وغيره به فوائد تحصدينها انت لك ولزوجك

تاسعاً: لو شعرك ان كان من النوع الذى يحب التغير ولون عينيك لان بعض الرجال يتمنى ان تكون لهم عدة زوجات فلماذا لا تكونين انت نفسها بشكل مختلف.

عاشرا: وهو الاهم: حركاتك فى وقت النوم لا تكونين كزوم العصر الحجرى ثابته فى مكانك لا تتأثرين ولا تفعلين ما يثير

اغريه لكل الطريق وعاشريه بمختلف الحركات واتبعيه حين يودك بدلع واجعلين يتمنى لمسة منك تثير جنون الشوق فيه

■ ■ ■



القبلــــة
الطريق للانسجام الجنسى

القبلة هى ترمومتر يقيس حرارة الحياة الزوجية كلما كانت ساخنة كلما عاش الزواج واستمر وكلما كانت باردة كان الزواج فى طريقه للإنعاش والوفاة.. تقول هيللين رولاند القبلة بالنسبة للمرأة هى نهاية البداية وبالنسبة للرجل هى بداية النهاية وبنظرى فإن المرأة تهوى القبلات أكثر من الجنس والجماع لأنها دليل صادق.. فالحب فى قلب المرأة نار خابية تزكيها رياح القبلات وتقول الأمثال الفرنسية القبلة هى الطريقة الوحيدة لتمنع فم المرأة من الثرثرة والكلام وهى تقنع أكثر من الجدل، وقديما أحتار الطاغية نيرون فتمنى لو أن لجميع نساء العالم ثغرا واحدا لقبلة واستراح.

والقبلة لها أهمية عظيمة فى الحياة العاطفية الزوجية للنساء فهى بمثابة الأوكسجين التى تتنفس منه المرأة لتنعش حياة قلبها الميت كلما قبلها الرجل كلما شعرت بالتجدد العاطفى والحياة والإنتعاش.

ف ولكن أحد الفلاسفة يحذر من إعطاء المرأة القبلة للرجل فيقول إياك أن تعتقد أنها اعطتك الحب فهذه الأشياء عظيمة عند الرجل ولا تساوى عند النساء الساقطات أكثر من ضحكة على الرجل ويقول كلارك جيبل أن اللذة التى يحسها عندما يقبل امرأة هى نفس اللذة التى يحسها وهو يصفعها.

ف وبعد فالقبلة هى جسر المحبة بين الزوجان عليها تتلاقى القلوب والأرواح والمشاعر والأحاسيس عبر الشفاه كلما كانت عميقة حارة طويلة كلما كان ذلك دليل الحب والشهوة والرغبة فى الاستمرار بالزواج لذلك لم استغرب اعتراف إحدى الحسناوات لى بأنها ستترك خطيبها الذى يهوى ممارسة الجنس

معها ولا يهوى تقبيلها فهى تعتقد أنه لا يحبها ولكن يشتهيها والحب القائم على الشهوة سرعان ما يموت بعد انقضاء الشهوة أما الزواج القائم على الحب فإنه يستمر والقبلة ـ بنظر انوريه دى بلزات ـ فن لا يجيده إلا الرجل الخبير والمرأة لا تحب إلا الخبير فى القبلات وقديما قال نابوليون أعرف نساء أسعدتهن قبلة لكنى أعرف نساء أكثر شقين طول الحياة بسبب قبلة وقد تذهل المرأة للقبلة الأولى وتثور للثانية وتهوى الثالثة وتنتظر الرابعة.

ف وكثيرا من الأزواج يفشلون فى توصيل زوجاتهم للنشوة القصوى بالإقتصار على الجماع والإيلاج فقط دون الاهتمام بالمداعبة والملاطفة والقبلات السطحية العميقة سواء قبلات الشفاه للشفاه ومص اللسان وقبلات النهود والبظر والشفران ويؤكد خبراء السعادة الزوجية فى الغرب على أهمية القبلات فى الحياة الزوجية فهى ضرورية

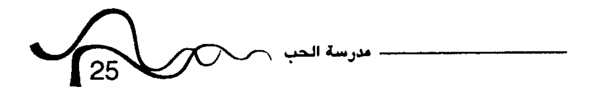
فى بداية الجماع ولقد جاء فى كتاب الزواج المثالى لفان دان فيلد أن الرجل الذى يهمل الملاعبة والقبلات الزوجية مجرم أثم يتصف بالخشونة والأنانية والوقاحة الحيوانية لأن أهمال الملاعبة والمداعبة والتقبيل يضايق المرأة ويثير اشمئزازها ويؤذى مشاعرها وهو دليل الغباء والحماقة فى الرجل بنظرها .. وبعض النساء قد يصلن للهزة بالقبلة وحدها والبعض الآخر يحلم بها ويحن إليها كدليل صادق على الحب والرغبة للوصال والملاعبة والقبلات فن غزير اللذات ولا تقل عن لذة الملامسة وتشمل القبلات التقبيل السطحى والتقبيل العميق وتقبيل الصدر والعنق وتقبيل النهدان ومداعبة البظر بفم الرجل ومداعبة المرأة للرجل بفمها.

اعترافات زوجة تعيسة

اعترفت إحدى الحسناوات الشقراوات على شاطئ ليماسول بأنها أشقى النساء على الأرض

بالرغم من امتلاكها فيلا وسيارة وزوج ومال وأطفال لأن زوجها لا يقبلها وقد قالت:" دكتور أشعر برغبة شديدة وطاغية أن يقبلنى زوجى أريد أن يقبلنى ويقبلنى ويقبلنى ويداعبنى ثم يقبلنى مرة أخرى بفمى ويمص لسانى ويمص شفتاى ويلامس لسانه لسانى وهو رجل لمجرد القبلات فقط أريده مرة واحدة أن يقبلنى ويمسك يداى ويعانقنى ويحضننى مثلما أرى بالمسلسلات العاطفية فأنا أهوى الحب والقبلات فقط وصدقنى يا دكتور أنى أصل للأورجازم بمجرد القبلة فقط وأنفر من الجنس والجماع والملامسة ولم أعتب على طلبها فالقبلة هى مطلب جميع النساء على وجه الأرض والمرأة دليل على الحب الصادق.

ترغب فى التقبيل لجسدها من قمة رأسها إلى أخمص قدميها.. تقبيل يديها وعنقها وخلف ازنيها وحلمات ثدييها وشفتى مهبليها وقمة بظرها ودهليز فرجها وأتضح من تقرير الفرد كنيسى العالم

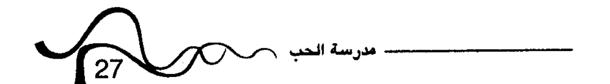


الجنسى الأمريكى فى الخمسينات على عشرات الآلاف من النساء بأمريكا أن ٩٩,٤٪ من الأزواج يمهدون للممارسة بالتقبيل و٩٨٪ يداعبون اعضائها الجنسية باليد والبظر والشفرات والفرج والدهليز والعانة والسرة و٩٣٪ يثيرون نهدى المرأة بالقبلة والفم و٩١٪ يثيرون الفرج والقبل باليد و٨٧٪ يثرون المرأة بالقبلة باللسان فى التقبيل العميق و٥٤٪ من الرجال يلجأون للقبلة الجنسية أى يقبلون المهبل بالفم واللسان و٤٩٪ من النساء يثرن الرجل بتقبيل الأعضاء ومداعبتها باللسان.

لا تهمل القبلة فى ليلة الزفاف

وأقصى ما تتمناه العروس فى ليلة الزفاف هو أن يهوى العريس على فمها بالقبلات الحارة ليبرد حر عواطفها المشبوهة لا أن يلجها بعضوه مباشرة وهى لازالت جافة وتتطلع المرأة للمزيد من القبلات والملامسات والمداعبات والملاطفات والأحضان

والعناق واللم وذلك باليد والفم واللسان والشفاه كى تشعر أنها محبوبة ومرغوبة ومشتهاة وقد يعبر الزوج عن هذه المداعبات فيعمد مباشرة للجماع مما يحرم الزوجة من ٩٥٪ من متعتها لهذا تصاب بالبرود الجنسى وينبغى أن يعرف الرجل أهمية تقبيل ومص النهدين التى ستمتع بها النساء كثيرا كما تستمتع بمداعبة الرجل لجسدها وشفتيها ونهديها ولبظرها وفرجها بفمه ولسانه ويده كى يهيئها للإنعاظ لهذا فإن العديد من الزوجات يحلمن أو قد يقدمن على الخيانة الزوجية بعد مشاهدتهن للأفلام الجنسية التى تظهر الرجل وهو يمص شفتى البطلة بالفيلم أو يمص نهديها أو يلحس بظرها ويقبل شفرتيها وتهوى لو كانت هى موضع البطلة كى تصل لقمة النشوة الجنسية بوساطة مداعبة البظر والفرج باللسان والشفاه وهى أقصر الطرق لإيصال الزوجات للاورجازم وبعض الأزواج قد يهمل ذلك مما يحرم الزوجة من قمة النشوة.



قبل القبلات والمداعبات تهوى المرأة الكلمات والنظرات الرقيقة المعبرة عن الشوق والعاطفة وهناك التقبيل السطحى الذى يمتع النساء وهى ملامسة الشفاه بالشفاه لفترات قصيرة وقد ترفض بعض النساء القبلات وقد يسمحن بألوان أخرى من الإتصال والإلتصاق وقد تثير القبلة السطحية الشهوة فى المرأة إذا زاد ضغط الشفاه وطالت مدة التقبيل ويرجع ذلك للمؤثرات النفسية وقد تطلب بعض النساء من الزوج ألا يجامعها ولا يلامسها حتى يقبلها فى جميع أنحاء جسدها قبلات سطحية طويلة فى وجهها وجميع أنحاء جسدها كى تثار ثورة عارمة وقد تطالب بنصف ساعة أو ساعة من التقبيل المستمر.

وهناك التقبيل العميق وهى قبلة اللسان للسان وتسمى القبلة الفرنسية أو قبلة الزوج وتشمل لمس

اللسـان للسـان والشـفـاة للشـفـاة الأجـزاء الداخليـة من الفم والأسـنان والإتصــال السطحـى العـمـيق الرقـيق والعنيف لفم المحبـوب واعـتـصـار اللسـان والشـفـتـان وعـضهـمـا عضـا رقيقـا واعترفت لـى عشـرات النسـاء بأنهن قد يصلن لقـمة الشهوة بتقبيل القبلة الفـرنسية وحدهـا دون الملامسـة الجنسيـة الكاملة ذلك لأن الفم واللســان والشـفـتـان تحـتـوى على مـلايين الخـلايا العصبية التى تثير الرغبة الجنسية العـارمة فى المرأة والرجل وترغب ٩٠٪ من النسـاء مـلامـسـة الزوج لأعـضـائهن التناسليـة بفـمـه الزوج ولسـانه ويصلن للإنعـاظ الشديد ويهوى أكثر من ٩٠٪ مـن الرجال أن تقبل الزوجة عضوه بفمها ولسانها.

الشروط الصحية للقبلة اللذيذة

ينصح الدكتور جون كوتليا مؤلف كتاب "اللياقـة الجنسـيـة Fit for sex" الأزواج بضـرورة الاهتـمـام بنظافـة الفم اللسـان والشـفـتـان بواسطة النظافـة

بالفرشاة والمعجون قبل التقبيل وعدم التدخين أو أكل أطعمة ذات رائحة قبل التقبيل وعلاج الالتهابات بالفم واللسان واللثة وبثور الفم والتمتع بنفس صحى سليم خالى من المرض وتأكد بأن قبلتك من الحفيف السطحى إلى العميق الطويل.. اهتم بأناقتك وملبسك ومظهرك عند التقبيل لا تتعجل القبلات حتى تسمح لك المرأة بالدخول استمتع بصوت القبلات وتبادل مع زوجتك المص واللمس والاعتصار والمضغ واللحس بالفم والتذوق للشفاه واللسان. والقبلة تثير الشهوة فى المرأة أكثر من أى شىء أخر ولكن القبلة قد تورث المرض إذا كانت من امرأة ساقطة..

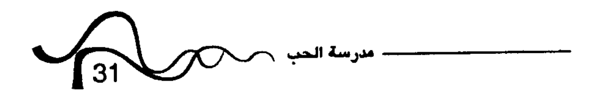
انواع القبلة:

يعلم الرجل عن أهمية هذه القبلة لوضع لها فترة تتراوح بين ساعتين إلى أربع ساعات متواصله من فن التقبيل المستمر لكن أغلب الرجال للأسف يجهل

أهمية هذه القبلة وما تفعله بالمرأة من حيث إثارتها وتحفيزها للقاء الجنسى أن المرأة بطبيعتها حيائيه أكثر من الرجل وإذا أراد الرجل أن يحمل المرأة إلى الخروج من هذا الحياء فعليه أن يفقدها شعورها ويجذبها للإندماج معه ومشاركته ومبادلته نشوته عن طريق فن القبلة لأنه بذلك يدفعها لنسيان نفسها ومشاركته قمة الإستمتاع فيرخى جميع عضلاتها وأعصابها المشدوده بالتقبيل المستمر على جميع أعضاء جسدها المغرى للتقبيل وأجمل هذه القبلات على الإطلاق:

القبلة الفرنسية

وهى قبله لا يكتفى أحد منها وهى إلتقاء اللسان باللسان بشكل مثير جداً ولحس وشفط الماء اللذيذ الذى يعتلى اللسان والذى يشبه طعم الشهد والعسل المصفى وتكون بتدوير اللسان على اللسان الآخر أو يقوم طرف بإخراج لسانه ليتمكن الطرف الآخر من مصه وشفطه بقوه لسحب العسل المتجمع على

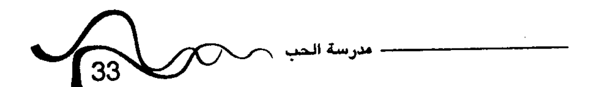


أطرافه ويحاول أن يجعله جافاً إذا أمكن ولكن ما يلبث أن يبتل اللسان مره أخرى وهى تكون بطريقه أفقيه أو رأسيه مائله قليلاً لتجنب الأنف على الأنف وتكون بإطباق الفم على الفم وإغلاقه تماماً أو أن يكون بشكل مفتوح قليلاً والقبلة الفرنسيه تفضل فى جميع الأوقات لكن فى أغلب الأوقات تأتى قبل مباشرة عملية الجماع مباشره لتسهيل هذه المهمه وإنجاحها بترخيه أعصاب المرأة تماماً وإندماجها إندماجاً كاملاً وتأتى كذلك فى حالة إعتلاء المرأة فى وضع الفارسه مع حنى رأسها قليلاً أو كون الرجل منتصب الظهر وممدود الأرجل والمرأة بوضع الفارسه.

القبلة المائية

وتكون بتمرير لسان أحد الطرفين على شفايف الطرف الآخر ولعقها لعقا كلعق الآيسكريم وسمى بالنوع المائى لأنها تترك اللعاب الناتج عن لعق اللسان للشفايف حيث يعود بعد ذلك لشفط ما تركه على

الشفايف بواسطه شفايفه مع مص الشفايف نفسها مصاً قوياً وجذبها بقوه إليه مما يسبب بجذبها وتحريكها إليه مما ينتج عن خروج صوت خفيف وجميل جداً أثناء جذب الشفه وتركها تعود بشكل سريع وهى نوع متعدد الأغراض فلا يكتفى بها على الشفايف فقط بل يفضل إستخدامها على الشفايف وعلى حلمة الصدر وهى المنطقة الثانية بالترتيب بعد الشفايف حيث لابد أن تستقطع فترة كافيه لهذه المنطقة الحساسه لأنها تهيج المرأة تماماً وعلى الرجل أن يداعب كثيراً حلمات صدر المرأة وأن يقوم برضع هذه الحلمات كرضاعة الطفل الصغير لثدى أمه وأن يمسح منطقة الثدى بالكامل وأن يجمعه بكفه وأن يتمتع بتقبيله بتحريك اللسان بشكل دائرى على الحلمات والثدى وكذلك بعد أن يفرق من الثدى ينتقل إلى فتحة تجويف السره والتى يقوم بإغراقها بلعابه ومن ثم شفطها ولحسها ومداعبتها بلسانه وبعد ذلك إلى شحمة الاذن والتى يفعل بها مثل ما



فعله بالشفايف من مص وترك وينتقل بعد ذلك إلى جانب الرقبه مما يسبب كهرباء عاليه تكفى لإنارة مدينة كامله لأن هذه المنطقة تجعل المرأة بحالة يرثى لها ويحملها إلى قمة الإندماج والذوبان

القبلة اللذيذة

والتى تكون بشفط شفايف الطرف الثانى بواسطه الشفايف ومحاوله إدخالها فى فم الآخر بشكل عنيف وجذاب ومحاوله تبديل مص وشفط الشفه من الإنتقال من شفه إلى أخرى مثل أن يقوم بمص الشفه السفلى وهى أكثر الشفايف إثاره على الإطلاق ويقوم بتمرير شفايفه بشكل أفقى ذهاباً وأياباً وهى معلقه بين هذه الشفايف وجذبها بقوة إلى أسفل وأعلى ومن ثم الإنتقال إلى الشفه العليا وإعادة جميع ما تم على الشفه السفلى وهى تكون بشكل عمودى أو شكل أفقى ويمكن إستخدام هذا النوع مع الشفايف بنوعيها العلويه والسفليه وأنتوا عاد تعرفون الشفايف السفليه بدون لا أقول.

القبلة النارية

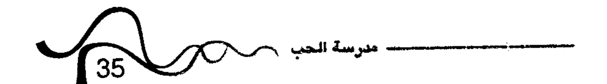
وهى التى تكون بوضع الشفايف على الشفايف بشكل قوى مع الإطاله فيها قليلاً مع شفط الهواء لإستنشاق رائحة الآخر وهى ما يسمى (النشّه) مما تخلق جو غير طبيعى وتكون عادتاً قبل العملية فى فترة التهيأة للعملية الجنسية.

القبلة الهوائية

وهى القبلة التى تأتى بشكل ناعم ولطيف من الشفايف على الشفايف الأخرى أو على جميع أجزاء الجسد الأخرى مع إطلاق نسائم ساخنه مع القبلة على أجزاء الجسد تلهب الجسد وتجعله يغلى بأنفاس الطرف الثانى الدافئه..

القبلة الشهوانية.... اهميتها وطريقتها:

القبلة الشهوانية... هى من أهم أنوا ع القبل إذ أنها الأولى فى إشباع الظمأ الحسى وهى تتخذ طريقة دلك الشفاه دلكا خفيفا بفم مضموم



وبلمسات خفيفة رقيقة لا تكاد تثبت ومن ثم تتحول إلى الشدة شيئا فشيئا إلى أن تصل اقوى الوان التلاحم ويدخل اللسان فى فم الزوجة ادخالا عميقا مداعبا كأنه يستكشف أغوار فم محبوبته.

وفى هذه القبلة تمتزج ثلاث حواس وهى اللمس والذوق والشم وأهمها حاسة الشم التى تعتمد على الروائح الشخصية التى تنبعث من الجلد حول الفم ومن داخل الفم والنفس ورائحة الجلد الخاصة لها أهميتها الكبيرة.!!!

كيف يكون الجماع حميما؟

يغلب على الرجال والنساء على حد سواء السلبية فى الجماع.

والسلبية التى أقصدها ليست اكتراث كل منهما بالآخر، ولكن السلبية هى التزام كل منهما بوضع واحد أو اثنين من أوضاع الجماع، لايغيرانه على مدى سنين، مما يبعث على الملل وبرود اللقاء الجنسى، وهو ما

يسبب الكثير من المشاكل لاثنين معا، وخصوصا فى هذا الزمن الذى تكثر فيه المغريات.

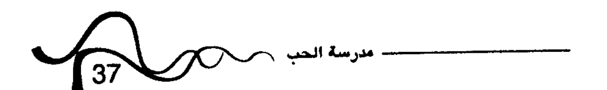
هناك ملاحظتين لابد من ذكرهما:

١ - الكثير من الأزواج والزوجات يعرفون الكثير من هذه الأوضاع ولكن تنقصهم الجرأة وخصوصا النساء.لذا فلكل امرأة أقول إذا أردت السعادة لك ولزوجك فاطرحى الحيء خارج غرفة النوم.

٢ - هناك الكثير من الأوضاع التى قد لايجدها البعض مناسبة لعاداتنا وتقاليدنا، وأنا أترك ذلك للمشايخ أهل الرأى، وإن كنت لا أشجع ذلك لأن الزمن تغير. ويجب أن نحفظ أنفسنا من المغريات الخارجية بما هو لدينا.

مناطق مجهولة

توجد فى جسم المرأة مناطق حساسة كثيرة والكثير منها معروف، كالشفاه واللسان والعنق وأرنبة الأذن ومنطقة ما خلف الأذن وغيرها مما هو معروف.



ولكن فى المقابل، هناك منطقتان مجهولتان لدى الكثيرين:

المنطقة الأولى:

تعرف باسم النقطة الحساسة (U) وبالانجليزية تسمى (U-spot)، وهى منطقة غنية بالأعصاب الجنسية وتقع فى المنطقة الصغيرة ما بين البظر وفتحة مجرى البول.

ملاحظة (لغير المتزوجين) فتحة مجرى البول عند المرأة هى فتحة صغيرة بالكاد أن ترى بالعين.

وتستثار هذه المنطقة بالضغط المتوسط القوة، حيث ان هذه الأعصاب الجنسية ليست سطحية وانما عميقة بعض الشىء، فاللمس الخفيف لا يأتى بنتيجة.

المنطقة الثانية والأهم:

وهى (المنطقة الحساسة G)، والحرف G هو الحرف الأول للعالم الذى اكتشفها فى الخمسينات من القرن العشرين (وهو طبيب نساء وولادة)

تقع هذه المنطقة فى الجدار العلوى للمهبل، على بعد ٤ الى ٦ سم من فتحة المهبل (أى تقريبا مقدار طول الاصبع السبابة أو الوسطى)

وهذه المنطقة أيضا غنية بالأعصاب الجنسية (العميقة) لذا فان استثارتها تكون بالضغط القوى نوعا ما بواسطة اصبعى السبابة والوسطى معا، حيث يكون باطن الكف للأعلى (ولا يكتفى بالضغط فقط وانما بالحركة أيضا للأمام والخلف)

ولكن ينبغى الاشارة الى عدة أمور مهمة بالنسبة للمنطقة الحساسة G-spot:

١ - أنها تكون قابلة للاستثارة، فقط عندما تكون المرأة مستثارة أصلا.

٢ - عند استثارة المنطقة G، يستحسن استثارة البظر فى نفس الوقت أيضا.

٣ - قد يتطلب البحث عنها أسابيعا أو شهورا !!! حيث أن المنطقة تكون غير مستجيبة للاثارة

الجنسية فى بادىء الأمر (ولكن بتكرار استثارتها على مدى الأيام تصبح المنطقة حساسة جدا للاستثارات الجنسية).

٤ ـ عند استثارتها تشعر المرأة بالرغبة فى التبول، وقد يخرج من المرأة سائل يشبه المنى وليس بولا، ومصدر هذا السائل هو الغدد الجنسية القريبة من مجرى البول (paraurethral glands)

٥ ـ عندما تثار المنطقة (وهى بحجم طرف الاصبع تقريبا)، تنتفخ المنطقة قليلا وتصبح المنطقة أخشن بقليل من المناطق المجاورة الأخرى.

٦ ـ أنها موجودة فى الجدار العلوى للمهبل ولكن لمعرفة موقعها بالتحديد ينبغى على الزوجة اخبار زوجها عندما تقع يده على المنطقة الصحيحة.

٧ ـ لكى تطمئن المرأة من أن احساسها بالتبول لن ينتج عنه تبولا وانما سائل شفاف آخر لا علاقة له بالبول، فان عليها افراغ المثانة البولية أولا .

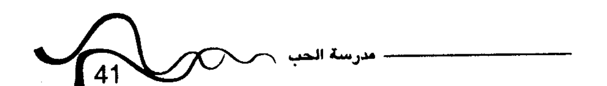
٨ ـ أن هناك نسبة من النساء قد لاتكون لديهم هذه المنطقة الحساسة، بالرغم من المحاولات المتكررة لجعل المنطقة أكثر حساسية للاستثارات الجنسية.

٩ ـ أن سبب تفضيل الكثير من النساء الجماع المهبلى (من الخلف) واللذى يسمى أيضا (بالوضع الفرنسى) أو (rear entry) هو أن هذا الوضع الجنسى يجعل عضو الرجل أكثر اثارة للنقطة الحساسة G، ولجدار المهبل العلوى.

١٠ ـ أن الجدار العلوى للمهبل أكثر حساسية (من الناحية الجنسية) من الجدار السفلى للمهبل.

١١ ـ أن الوضع المتعارف عليه فى العملية الجنسية وهو (الرجل فوق المرأة)، هذا الوضع يستثير الجدار (السفلى) للمهبل بشكل أكبر، ولذلك فهو ليس بالوضع الأمثل للعملية الجنسية !

١٢ ـ وربما الأهم من ذلك كله، أنه عند محاولات اكتشاف النقطة G، فانه ينبغى على الزوجين ألا



يجـعـلان همـهـمـا الـوحـيـد الوصـول الى المنطقـة الصحيحة فقط، وانما عليهما أن يجعلان (عملية الاستكشاف هذه!) جزءا من المداعبات الجنسية قبل الجماع (قبل ايلاج العضو الذكرى فى المهبل)، كما أن على الزوج أيضا أن لا يترك كلمات الحب، و الاطراء على جسد زوجته.

فيا رجال تذكروا أن العملية الجنسية بالنسبة للمرأة ليست فقط عملية (جسدية فقط) وانما هى عملية للتعبير عن الحب والصلة الروحية بينها وبين حبيبه

أسلوب CAT للمعاشرة

فى وضع الجماع الطبيعى عندما يكون الزوج أعلى زوجته يمكن إحداث بعض التغييرات البسيطة فى طريقة الحركة أثناء المضاجعة. فهناك ـ على سبيل المثال ـ أسلوب جديد أطلق عليه بالإنكليزية CAT وهى الأحرف الأولى من التعبير Coital

Alignment Technique والذى يعنى "أسلوب التوازى أثناء الجماع"). ومن فوائد هذه الطريقة أنها تزيد من متعة الزوجة لأنها تستثير البظر وما يسمى "بنقطة جى - G spot) وهى جزء ليفى حساس صغير فى منتصف المهبل - وبالتالى تمهد الطريق نحو وصول الزوجين إلى قمة النشوة orgasm.

تبدأ المضاجعة بامتطاء الرجل المرأة وهى نائمة على ظهرها ووجهها أليه (الوضع العادى أو الرسولى) مع اختلاف بسيط وهو عدم ارتكاز الزوج على مرفقيه وإنما ترك جسمه بثقله كله على جسم الزوجة. ثم يتحرك الزوج إلى الأمام بمقدار بوصتين بحيث يكون حوض الرجل فوق حوض المرأة تماما. وتحيط المرأة فخذى الرجل بساقيها وتضغط لأعلى عندما يتحرك الرجل إلى الخلف، وفى هذه الحالة تشعر باستثارة أعضائها الجنسية بطريقة مباشرة. وأهم ما فى الوضع هو الضغط والضغط المضاد (ما بين الأنثى والذكر)، مع تنسيق إيقاعات الحركة

بحيث تتسم بالرقة والبطء، وكأنها رقصات الروك الهادئة.

هذا الوضع ليس وضعا أوتوماتيكيا وإنما هو سلسلة صغيرة من التعديلات - أى أن المسألة ليست مسألة امتطاء أو ترجل (نزول من على المرأة) وإنما تعديل وضع لحفز الأعضاء الجنسية النسوية. فإذا شعر الزوجان بقرب الوصول إلى الذروة فإنما يبطئان حركات الجماع حتى يأتى الوصول إلى الذروة لوحده طبيعيا دون إجبار أو افتعال، وعلى الزوجة أن يثقا بأنهما سيصلان سويا إلى ذروة النشوة.

هناك تغيير آخر متروك للزوجين وهو اتخاذ نفس الوضع مع عدم الإيلاج - مجرد تلامس يثير الإحساس ويتميز بالشاعرية لأنه تجربة هادئة مشتركة.

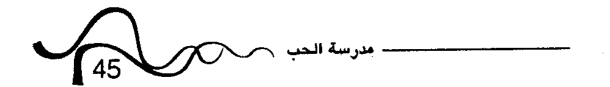
أجريت تجربة هذا الوضع على ٨٦ رجلا وامرأة، واتضح من النتائج زيادة عدد النساء اللاتى بلغن

الذروة Orgasm (٧٧ بالمائة بعد أن كانت ٢٧ بالمائة فى السابق). وذكرت ٥٠ بالمائة من النساء أن بلوغهن قمة النشوة Orgasm تزامنت مع بلوغ الرجال قمة النشوة أيضا (بعد أن كانت ٤,٥ بالمائة فقط)!.

ومهما يكن من أمر فإن المسألة متروكة للزوجين لاتخاذ الوضع الذى يرياه ممتعا لهما معا. والهدف النهائى ليس فقط شعور الأنثى بالنشوة مع الذكر، وإنما شعورها أيضا بأنها جذابة ومرغوبة.

أوضاع جديدة لتعميق مشاعر المتعة فى ممارسة الحب:

مثلما يسعد الرجل فى ممارسة الحب مع زوجته يحبها فانه يكون اكثر سعادة اذا شعر ان زوجته تتجاوب معه لانها تحبه وتشعره بانه هو الاخر مرغوب وعلى الزوجة ان تأخذ فى الاعتبار ان المعاشرة وسيلة للاعراب عن الحب والعواطف الحارة وليست فقط عملا جنسيا.



وعلى الزوجة ايضا ان تعرف بان ممارسة الحب مع الزوج تجربه لذيذة يتم فيها تبادل المتعة من خلال الاخذ والعطاء.احدى الزوجات بعثت برسالة تقول فيها ان زوجها يشعر بالغضب اثناء ممارسة الجنس معها فهى ترقد تحته دون ان تعمل شيئا ـ مجرد رقاد ثابت لاحركة فيه وتقول الزوجة انها تريد امتاع زوجها واشباعه الا انها لاتحب تغيير الوضع كأن تمتطى زوجها (اى تكون هى فوقه) أو تسمح له ان يضاجعها وهو تستند الى رجليها وذراعيها وظهرها لاعلى فيما يأتيها زوجها من الخلف (وهى الطريقة التى تتبعها الحيونات).

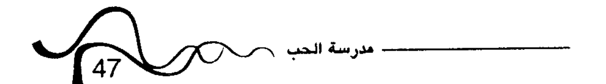
واضافت الزوجة فى رسالتها قائلة انها بدأت تكره جسمها، وتشعر بالخوق من نظر زوجها اليها اثناء ممارسة الحب وطلبت ايجاد حل لمشكلتها.

يقول خبراء العلاقات الزوجية ان على الزوجة ان تتجاوب مع زوجها ولاتقوم فقط بدور الدمية الجنسية التى تعمل بنفخ الهواء.

هذا الدور السلبى يثير قلق الزوج فغياب النشاط مع الحركة الدالة على الاستجابه والتفاعل اثناء اللقاء مع الزوج يجعله يشعر وكأن زوجتة لاترغب ولا تشتاق اليه.

ان الزوج يحب زوجتة الشاكية ويريد ان يعرب عن هذا الحب بالتقارب الجنسى والتواصل معها ولما كان الزوج مستمرا فى المعاشرة فان ذلك يعنى انه منجذب الى زوجتة وانها تثيره وتجذبه اليها الا انه حريص علياسعادها وامتاعها والا لما شعر بالغضب لعدم استجابتها.

انه يريد ان يشعر بانه مرغوب من زوجتة واذا كانت الزوجة الشاكية تريد حقا امتاع زوجها فان عليها ان تترك العنان لنفسها وتستجيب لمداعباتة وتشاركه ممارسة الحب بطريقة ايجابية ولتحقيق ذلك عليها ان تغير طريقتها الجامدة وان تجرب اشياء جديدة وتطرق مجالات اخرى للمتعة والمغامرة الحسية.



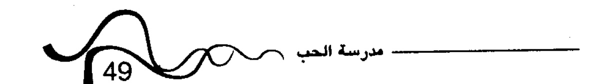
واذا كان امتطاء زوجها حركة غير مقبوله من جانبها فان عليها ان تجرب اوضاعا اخرى فبإمكانها ان تضطجع على جانبها بطريقة موازية لزوجها جنبا الى جنب أو الاضطجاع على حافه السرير فيما يإتيها زوجها للايلاج من الامام وهو واقف على قدمية مع الانحناء فوق زوجتة كما يمكن للزوجة تنويع الاوضاع اثناء جلوسها على كرسى كبير.

ان التزام الزوجة بذلك الوضع الوحيد الذى لا يتغير وهو ان تستلقى على ظهرها وزوجها اعلاها وتظل جامدة على هذا النحو - يقلل من فرص المتعة الوصول الى الذروة لهذا ينبغى ان تستغل اعجاب زوجها بجسمها ورغبته فيها فى تطوير حركاتها واكتساب مزيد من الثقة بجسمها ونفسها كما يمكن للزوجة ان تستعرض جسمها بالطريقة التى تثيير الزوج كأنها تكشف فخديها وتحرك وركيها وتستغل شفتيها وتستعمل يديها وتنطلق فى عالم المتعة والمحبة والسعادة والتجاوب الكامل مع الزوج.

■ ■ ■

فن الكلام

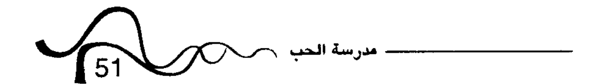
الصريح بين الزوجين
فى غرفة النوم



من أهم أسس الزواج الناجح التوافق الجنسى بين الزوجين. وهذا التوافق يعمق الصلة ويثرى العلاقة الحميمة بين شريكى الحياة.

ولتحقيق هدف التوافق لا بد من التواصل الجيد بين الزوج والزوجة والإعراب الصريح عما يشعر به كل واحد منهما أثناء ممارسة الحب بحيث يعرف كل منهما ما يمتع الآخر ويشبع رغبته ويصل به إلى أعلى درجات النشوة.

من بين الوسائل ـ كما يقول خبراء العلاقات الزوجية ـ استخدام الكلام السافر الصريح جدا دون خجل ودون مواربة، حتى وأن اسموا ذلك "بالكلام الوقح" "Dirty talk" والحقيقة هى أن هذه الكلمات لا يتبادلها إلا



الزوجان داخل غرفة النوم وعلى فراش الزوجية، ولا يمكن تبادلها فى مكان آخر أمام الناس! لهذا الأسلوب فى الكلام بين الزوجين مميزات خاصة. فخبراء علم الناس والمعالجون يقولون أنه وسيلة قوية من وسائل الربط بين الزوجين، فالرجل يشعر بالإثارة عندما يعرف بصراحة ما الذى تريده المرأة وكيفية إعطاؤه لها.

ولما كانت العلامات الدالة على استمتاع المرأة لا تظهر عليها بسهولة ووضوح مثلما تظهر على الرجل فإن من حق المرأة أن تعبر عن رغباتها بأسلوب واضح وصريح يفهم الزوج ما تريد، ويعرف كيف يشبع هذه الرغبات بالطريقة الصحيحة مما يزيد من متعة المرأة من الوصال.

الفائدة الثانية من الكلام السافر الصريح هى أنه يرفع من مستوى الإثارة ويوسع آفاق المتعة الجنسية.

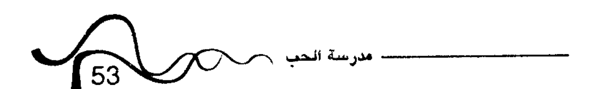
بهذا ينبغى على الزوجة - إذا كان زوجها يريدها أن تتكلم أثناء المعاشرة وتفصح بصوتها عن

أحاسيسها - ألا تشعر بالحرج من الصراحة وأن تكتسب الخبرة تدريجيا بهذا الخصوص.

وفيما يلى بعض الإرشادات بهذا الشأن:

١ - وضع القواعد الأساسية

إن الكلام - شأنه فى ذلك شأن العمل - يحتاج إلى وضع قواعد أساسية متفق عليها بين الزوجين. فإذا وجدت الزوجة أن زوجها يستخدم لغة تجدها قاسية أو جارحة فإن عليها أن تعرب عن ذلك بصراحة منذ البداية. وعليها أن تتفق مع زوجها على الأسلوب الذى تراه مقبولا من الطرفين. وعلى الزوجين أن يلتزما بهذا الأسلوب فى التواصل الحميم بينهما، ولا مانع من تسمية الأعضاء الحساسة بأسمائها مباشرة طالما أن ذلك مقبول من الطرف الآخر. والمهم هو أن هذه الألفاظ لا تؤذى مشاعر المستمع ولا تتسبب فى جرح مشاعره.



٢ ـ التدريب على استخدام اللغة الجديدة

فى البداية قد تشعر الأنثى بالحرج من ذكر أسماء الأعضاء الحساسة بأسمائها صراحة أثناء ممارسة الحب. إلا أنها إذا ذكرتها فى المرة العشرين مثلا تختلف عم ذكرها فى المرة الأولى أو الثانية. وهذا يعنى أن الأمور ستسير سيرا طبيعيا بمرور الوقت ومع التكرار المستمر لهذه الكلمات أثناء الجماع.

٣ ـ استخدام لغة أخرى أحيانا:

لا مانع أن تستخدم المرأة ـ أثناء المعاشرة ـ ألفاظا تستعيرها من اللغة الإنجليزية مثلا للتعبير عن الإثارة والأعضاء الحساسة. وبعض العشاق يقولون أن اللغة الفرنسية ـ مثلا لغة مناسبة للحب والجنس.. الخ.

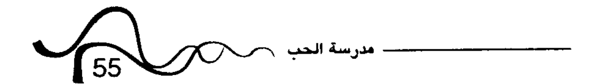
٤ ـ الأسلوب المباشر:

النغمة الطبيعية الصحيحة من المرأة عندما يجامعها الرجل تزيد من مستوى الإثارة. والحقائق

العارية لها تأثير مماثل أيضا. ولنا أن ندرك ما يحدثه الكلام المباشر الصريح من فم الأنثى من تأثير على الذكر الذى تحبه وتتعلق به. ويمكن اعتبار مثل هذا الكلام نوعا من المراودة وتمهيدا لممارسة الحب. وعلى سبيل المثال يمكن أن تقول المرأة للرجل فى نهاية تناول الوجبة فى المطعم: "عندما نعود إلى البيت سأخلع ملابسك قطعة قطعة!"

٥ ـ اترك الأولاد وحدهم لبعض الوقت:

الانشغال الزائد بالأولاد يطفئ الرغبة ويباعد ـ إلى حد كبير ـ بين الزوجين. لهذا ينبغى زيادة الفرص التى يتفرد فيها الرجل بالمرأة. ذكر أحد الأزواج أنه كان فى نزهة مع أولاده، وبعد ذلك اتصل بزوجته هاتفيا وقال لها أنها أوحشته، وأنه بمجرد عودته إلى البيت سيجامعها على أرضية غرفة النوم، وفعلا بعد العودة ترك الأولاد جانبا وجذب زوجته إلى غرفة النوم. وطبعا اختلف كلامه مع المرأة عن كلامه مع الأولاد.



٦ ـ الاسترخاء:

إذا وجدت الأنثى بعض الصعوبة فى الإعراب عن أحاسيسها ورغباتها أثناء المعاشرة فإن أبسط الأمور هو أن تسترخى وتشعر بالانسجام وتتكلم بأية طريقة تريحها كما تريد.

هذه الطريقة التلقائية بين الزوجة وزوجها تزيد الألفة وتعمق جذور العلاقة الحميمة.

ومن شأن هذا الاسترخاء وتلك العفوية أن تساعد المرأة على الإعراب عن رغبتها بصورة أو بأخرى كأن تقول لزوجها: "أريدك الآن!" أو "أحب أن أشعر بك داخلى" ولا شك أن الهمس والنغمة والحركة مدلولات مؤثرة وإيحاءات مثيرة.

لذلك ينبغى على الزوجة التى لا تستطيع التعبير عن رغبتها بصراحة أن تصدر النغمة أو التأوهات الصريحة التى تغنى عن أى كلام.

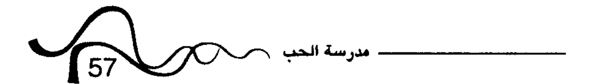
الرومانسية فى حياتنا تنادى باعلى صوتها.. حررونى من روتين المسلسلات والافلام. والعلاقات غير الشرعية. وتطالب بادخالها بيوت الزوجية.. فهى أحق بها

١ ـ الصندوق

اشترى صندوق صغير واوراق محارم ملونه ثم داخل الصندوق ضعى أوراق زهور حمراء وبيضاء ثم ضعى بجامته المفضلة ورشى عليها عطره المفضل وشيكولاته وضعى ورقة تقولين فيها انكى ستكونين سعيده لرؤيته مرتديها وحددى وقت ويوم لليوم الرومانسى.

٢ ـ رسائل الورود

اربط ١٢ حبة من الورود مقلوبة من أعلى الى اسفل فى البانيو (الدش) مع رسالة صغيرة مربوطة فيها تقول اردت أن أغسلك بالزهور.



فاجأ زوجتك واستخدم كريم الحلاقة لكتابة انا احبك يا... على جدار البانيو ستكون لفته ظريفة.

٣ - أماكن ظريفة لترك رسائل حب قصيرة:

١ - داخل فوطة زوجك.

٢ - داخل كتاب يقرأه حبيك أو حبيبتك هذه الايام.

٣ - وراء زجاج سيارة زوجك أو زوجتك.

٤ - داخل وسادة النوم.

٥ - داخل الحذاء.

٦ - الصقيه وراء عصيرهم المفضل.

٧ - الصقيه خلف الريموت كنترول.

٨ - داخل الميكروويف والذى بالطبع سيرونه.

٩ - داخل محفظته أو حقيبتها.

١٠ - رساله كبيرة جدا ملصقه خلف نافذة المنزل.

١١ - علقيها مع ميدالية المفاتيح.

١٢ ـ ارسليها له بالبريد العادى.

١٣ ـ فى السقف فوق السرير.

١٤ ـ داخل كوب القهوة الخاص بها.

١٥ ـ الصقيه فى باب الدولاب من الداخل.

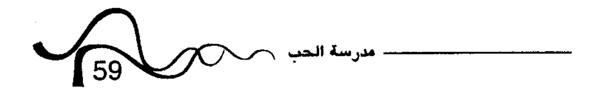
١٦ ـ علقيه على مقبض الباب.

٤ ـ اثار الحب:

اولا اقطع تقريبا ٣٠٠ ورقة على شكل قلب واكتب خلف كل واحد سبب لماذا تحب الطرف الآخر وعلق اول قلب وضع بجانبه سلة وشمعة وعبارة اتبع اثار الحب وعلق بقية القلوب فى اماكن مختلفة خلف الكراسى وحول مائدة الطعام وعلى الدرج وفى غرفة المعيشة والى غرفة النوم

٥ ـ لعبة

ستحتاج الى اوراق صغيرة أو بطاقات لصنع كروت اللعب اقسم الورق الى قسمين متساويين فى قسم اكتب فعل مثل قبلة، مساج وغيره وفى القسم



الثانى اكتب اجزاء الجسم وابقى كل قسم على حدا وكل لاعب يأتى دوره ينتقى كرت من كل قسم ومهما تطابق لديهم عليهم تطبيقه على اللاعب الآخر

٦ ـ جنية الحب:

اخبرى حبيبك انك جنية الحب وانك ستلبين له ثلاث امنيـــات أو كن انت جنى الحب وكن على استعداد لتلبية ٣ امنيات لحبيبتك

٧ ـ مسكن رومانسى:

افرغى زجاجة دواء وضعى عليها لاصق جديد وسميه مسكن رومانسى مثلاً تستعمل عند اللزوم ثم اكتبى ٥٠ أو اكثر عبارات حب ورومانسية صغيرة وأمنيات تحقق ممكن استعمالها متى لزم الأمر.

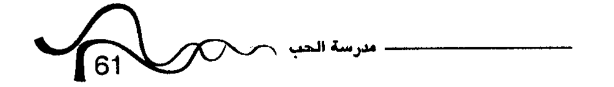
كيف تصل المرأة إلى أقصى
درجات المتعة فى ممارسة الحب:

تمرينات خاصة لتحقيق اللياقة الجنسية وتعميق الشعور بالإثارة والتجاوب، فيما يتعلق بتعلق مشاعر

المتعة الحسية فى المعاشرة الزوجية تكتسب الرابطة العاطفية بين الرجل والمرأة أهمية خاصة. إلا أن للياقة الجنسية تأثيرها أيضا بهذا الخصوص. وترتبط اللياقة الجنسية للمرأة بالجسم السليم المتكامل وقوة العضلات الساسة التى لا يعرفها الكثيرون لكنها تسهم مساهمة فعالة فى تعميق الشعور باللذة الجنسية.

وفيما يلى ست نصائح تساعد على زيادة الشعور بالمتعة الجنسية بالنسبة للمرأة فى المعاشرة الزوجية:

١ ـ تقوية عضلات التحكم فى المهبل (عضلات كيجل) هناك مجموعة من العضلات التى تمتد من أمام عظمة العانة إلى خلفها وهى تحيط بفتحتى المهبل والشرج. وكلما قويت هذه العضلات كلما زادت حدة النشوة أثناء بلوغ الذروة (اورغازم orgasm)، وهذه العضلات تسمى عضلات كيجل، أو عضلات PC. ولتقوية هذه العضلات تتخيل المرأة أنها تريد حبس تدفق البول وهى فى الحمام. فى هذه الحالة

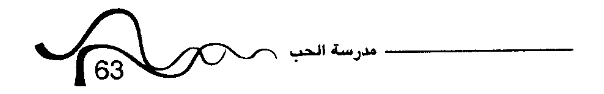


تنقبض عضلات كيجل لعدة ثوان ثم تعود للانبساط. وتكرر المرأة عملية الانقباض التى تتمثل فى السحب لأعلى والى الداخل. وبعد ذلك تلجأ المرأة إلى بسط هذه العضلات. وتستمر عملية البسط والقبض لمدة ثلاث ثوان وتكرر عدة مرات لتصل إلى ٢٥ ـ ٣٠ مرة. ويمكن إجراء تمرين عضلات كيجل أثناء الوقوف أو الجلوس أو الإضجاع مرتين أنها ثلاث مرات فى اليوم.

٢ ـ تنشيط عضلات الرحم الرحم عضو مجوف كمثرى الشكل فى بطن المرأة. وانقباضات الرحم يمكن أن تعمق الشعور بالنشوة لدى الأنثى. وإذا استطاعت المرأة السيطرة على عضلات الرحم فان بإمكانها رفع الرحم إلى أعلى أثناء الجماع مما يكشف الجزء الخلفى لقناة المهبل أمام حركات الدفع والضغط لعضو التذكير. ويرجع السبب إلى أن الجزء النهائى للمهبل جزء حساس جدا بالنسبة للمرأة. وبعض النسوة يشعرن بلذة طاغية عند حفز هذه

المنطقة أثناء الجماع مع الذكور. ولتقوية عضلات الرحم ينبغى أول أن تعرف المرأة مكانها. والطريقة الكلاسيكية هى أن تتخذ المرأة وضع الذى يكون فيها العجز (بضم الجيم - أى المقعدة) أيضا يجعل الرحم يستقر فوق المهبل. فإذا عادت المرأة إلى وضع الرقود العادى فإنها قد تشعر بوجود هواء يتحرك إلى خارج المهبل. هذا هو الشعور الذى تريد المرأة تكراره بشد عضلات البطن السفلية. وأثناء عملية الشد تتخيل المرأة أن عملية شهيق وزفير تتم من خلال المهبل. وهذا الانقباض والارتخاء يسمح بفتح الجزء الخلفى من المهبل cul de sac أثناء الجماع. وتكرر عملية الشد والارتخاء عشر مرات يوميا. مع ملاحظة أن أى وضع (الجلوس أنها الوقوف أنها الإضجاع) تعتبر مناسبا، إلا أن الإضجاع هو الأكثر راحة.

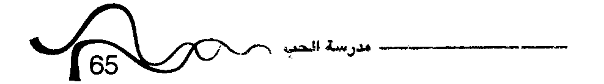
٣ - التنفس الجيد مفيد للإثارة الجنسية يقول الخبراء انه من المستحيل الشعور بالإثارة الجنسية إذا حدث توقف أنها بطأ فى عملية التنفس. وهذا



للأسف ما تفعله كثير من النساء أثناء ممارسة الحب دون وعى أنها لدى الاقتراب من بلوغ الذروة. لهذا ينبغى على المرأة أن تغير من طريقة تنفسها مع اقترابها تدريجيا من قمة النشوة. كما أن غير طريقة التنفس يمكن أن يرفع درجة المتعة لدى الأنثى أثناء بلوغها الذروة مع الذكر.ومن المعروف أن الحجاب الحاجز عبارة عن رقيقة عضلية مقوسة فوق التجويف البطنى. وهو يتمدد مع التنفس العميق، وهذه طريقة ممتازة لتمديده. على المرأة أن تنام على ظهرها ويدها على بطنها. وتبدأ فى الشيق ببطء حتى تمتلئ البطن بالهواء، وتبدأ فى الزفير ببطء أيضا. ولا بد من ملاحظة اليد وهى تعلو وتهبط على البطن. وتستمر عملية التنفس البطىء مع ملء البطن بالهواء ثم العودة إلى التنفس العادى لعدة دقائق، ثم يكرر التمرين عدة مرات.

٤ ـ تقوية البطن والجزء الأسفل من الظهر أن تقوية ومد عضلات البطن والجزء السفلى من الظهر

والمقعدة تساعد على تحسين وضع الحوض لتحقيق افضل متعة جنسية بالنسبة للمرأة. ويمكن للمرأة أن ترقد على ظهرها وتثنى ساقيها وهما مرفوعتان. وفى هذه الحالة تقصر قناة المهبل. إذا لجأت المرأة إلى خفض المقعدة مستعينة بعضلات الجزء السفلى من الظهر فان الجزء الأمامى من جدار المهبل سينخفض ليلتقى بعضو التذكير. وهذا يساعد العضو على تحقيق أقصى اختراق ومداعبة نقطة حساسة داخل المهبل فى مكان وسط عظم العانة وعنق الرحم. وتنشيط هذه العضلات السفلية تساعد المرأة على معرفة الوقت الذى تكون فيه مشدودة. والمعروف أن شد العضلات يقلل من إحساس المرأة بلذة اللقاء مع الذكر. وإذا كان الحبل الشوكى مشدودا لدى المرأة فانه من المستحيل القيام بحركات الدفع والحركات الدائرية فوق عضو التأنيث، وهى حركات التى تزيد الشعور باللذة أثناء الجماع. وينصح الخبراء المرأة بالعمل على ظهرها مع

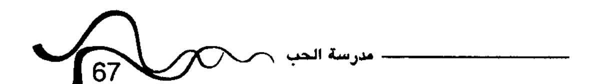


ثنى ساقيها وترك مسافة بين قدميها يساوى المسافة بين الكتفين. وترفع المرأة الحوض إلى الأعلى ثم تخفضه لأسفل بحيث ترتفع المقعدة عن الأرض. ويكرر هذا التمرين٢٠ مرة. ويستحسن تحريك الوركين يمنة ويسرة وكأن المرأة تلعب "الهولا هوب" (وهى قرص دائرى يمكن إبقاءه فى مكانه حول الوسط بتحريك الخصر والوركين). ويمكن أداء هذا التمرين مرة أنها مرتين فى اليوم.

٥ ـ تنشيط العضلة رباعية الرؤوس (فى مقدمة الفخذ) تلعب العضلات رباعية الرؤوس فى مقدمة الفخذ دورا رئيسيا فى أوضاع جنسية معينة بالنسبة للمرأة "كوضع الفارسة" الذى تقوم فيه المرأة بامتطاء الرجل أثناء المعاشرة. وهذا افضل وضع لإثارة نقطة جى G-spot فى المهبل وغير ذلك من الأجزاء الحساسة فى عضو التأنيث كالبظر والجزء الخلفى من المهبل cul de sac. وأفضل تمرين تنشيط العضلة رباعية الرؤوس هو الوقوف على مسافة قدمين من

الحائط (على أن يكون الظهر ناحية الحائط).
وتنحنى المرأة بعد ذلك بحيث يلمس ظهرها الحائط.
وتنزلق الظهر تدريجيا على الحائط مع ثنى الركبتين
إلى أن يتوازى الفخذان مع أرضية الغرفة. وتستمر
المرأة على هذا الوضع لمدة ٣٠ ثانية، وتطول المدة
تدريجيا. إلى أن تصل إلى دقيقة ثم إلى دقيقتين فى
وضع "الجلوس".

٦ ـ مزيد من المرونة فى الأعضاء السفلية كلما
تمنعت المرأة بمزيد من المرونة فى الحوض والساقين
والفخذين والجزء السفلى من الظهر كلما زادت
قدرتها على الانثناء والتقلب والاستدارة من اجل
تحقيق أقصى درجات اللذة فى الوصال مع الزوج.
وهذا البرنامج القائم على المد والثنى يعمل على
استرخاء مجموعة العضلات الرئيسية التى تلعب
دورا حيويا فى العلاقة الحميمة. والمرأة وحدها هى
التى ستكشف أن متعة المعاشرة والنشوة القصوى لها
صلة وثيقة بالمرونة الجسمية



إن كانت الزوجة جريئة فى التعبير عن رغبتها فى ممارسة الجنس مع زوجها أو إن لم تكن تملك تلك الجرأة فى كلا الحالتين ستحتاج لأساليب تبدأ منها جرأتها أو تهبها القدرة على البداية بدون خجل.. ومن ألطف وأظرف وأمتع تلك الأساليب ألعاب شقية مثيرة.. لكلا الزوجين.. تسبق المداعبة.. ولا تخلو من مواقف طريفة.

١. أكل التفاحة:

كثيراً ما نشاهدها فى الأفلام الرومانسية العاطفية.. حيث يتواجه وجه الزوجين ويركزان النظر لبعضهما ويخاطبان بعضهما بلغة العيون أثناء توسط تفاحه محمولة على سكين يأكل كل من طرفة ويقضم حتى تنتهى بقبلة حميمة بعد طول انتظار.

٢. أعرف ما هذا؟

من آداب الجماع تناول الفاكهة على فراش الزوجية.. فما على الزوجة غير تعصب عينى زوجها

وتناوله هى بيديها الفاكهة وتسأله فى كل مرة ما هذا؟.. وهذا؟؟ ويا حبذا لو حاولت مرة بيديها ومرة بشفتيها بسرعة خاطفة.. ومرة تجعله يمسك بها هو وتوهمه أنها ستضعها فى فمه.. وتتناولها هى بسرعة.... وفى النهاية تأتى بحبه صغيره من الفاكهة أو قطعة صغيرة.. وتناله إياها وتسابقه إليها.

٣. أشرب من يدى

العصير الطازج لذيذ فى أيام الحر.. ولكنه ما ألذ طعمه لو أنت قدمته وسقيته لزوجك بيديك وفى نهاية الكوب أبقى على القليل لتسكبيه عليه.. وعندما يسارع ليمسحه قولى له أنا من سيفعل.. وسابقيه إما بلعق ما سكب عليه بلسانك بغض النظر أين سكب!! أو امسحيه بمنديل بطريقة مثيرة.. تبدأ بها مداعبه حنونة.

٤. شىء ما عالق فى ثيابك

مزحة ظريفة.. وأنت تتحادثين مع زوجك.. اصمتى فى وقت يحمد فيه الصمت وركزى نظرك

على أذن زوجك وقولى: ماهذا ؟ثم قبليه.. وبعدها افتحى حديث صغير.. واصمتى.. وركزى نظرك على إحدى يديه وقولى: ما هذا ؟.. قبليه وأنكرى وجود شيئ وبالتالى سيكون قد فهم مقصدك.. فردى بضحكة ناعمة !

هل الوصول إلى الذروة هو نهاية الجماع:

زاد القلب:

هل العلاقة بين الزوجين فى فراش الزوجية هى لحظة متعة جسدية تنقضى فتنتهى المتعة الحلال، ويدير كل طرف ظهره للآخر ويغرق فى نوم هادئ!

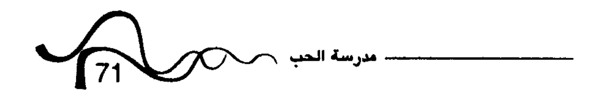
وهل المودة والرحمة هى صلة حسية وقضاء وطر وإطفاء شهوة فحسب!

قد يعرف الجميع "ما قبل" الجماع، وهو ما ذكره الله تعالى فى قوله: "وَقَدِّمُوا لأَنفُسِكُمْ"، لكن الكثيرين لا يعرفون مساحة "ما بعد" ذلك، تلك الحديقة الغنية بالمتعة بعد الوطر.. إنها المساحة التى ترتوى فيها

الروح ويمتلئ فيها القلب بالدفء بعد أن تهدأ رعشة الجسد ويتسلل الخدر إلى البدن، ويتزود الزوجان بزاد من الرقة والمحبة الصافية.

المرحلة الثالثة فى مسيرة الحب:

فى مقال "التزامن الجنسى" نبَّهنا إلى أن الإيقاع الجنسى بين المرأة والرجل متفاوت، ففى حين يعلو منحنى الشهوة عند الرجل بسرعة ويهبط بسرعة، فإن منحنى الشهوة لدى المرأة أطول أفقيًا، يرتفع فى هدوء، ويستوى، ثم يهبط فى هدوء. وإذا كان التوافق الجنسى يستلزم أن يتم "التقديم" بالقبلة والكلام كما علمنا رسول الله ذصلى الله عليه وسلم ـ كى يطول أمد الملاعبة بما يمتع الزوجين ويمهل المرأة حتى تستوفى الاستعداد للحظة المنشودة، كما علمنا المصطفى أن الرجل ينبغى ألا "ينزع" بعد الإنزال بل يُتم الوصل حتى تقضى المرأة وطرها، فإن إدراك آفاق ومتعة المرحلة الثالثة فى مسيرة الحب يضيف



إلى متعة الزوجين مساحة أخرى، فالتودد والملاعبة والملامسة الرقيقة الحانية بعد انقضاء "اللحظة" كلها وسائل للمتعة تمهل المرأة حتى يهبط منحنى متعتها فى هدوء دون أن يتم كسره فجأة فتشعر بانقطاع اللذة الحاد والخواء فيفسد ذلك عليها مشاعر الاستمتاع، كما أن تبادل اللمسات والكلمات فى فترة الخدر التى يمر بها الرجل بعد الإنزال يكون متعة صافية تحقق له سعادة هادئة لا عجلة فيها ولا فورة، بل رقة وتدليل وبث لمشاعر الحب الدافئة بالأنامل وبالكلمة شديدة الخصوصية والإسرار والسكينة.

الجهل والإجهاد:

لماذا لا يمارس الكثيرون حب ما بعد الجماع؟

الجهل هو السبب الأول، والاعتقاد بأن الجنس يتمحور حول لحظة إنزال الرجل وبعدها ينتهى كل شىء بتحقُّق هذه "الغاية الكبرى"، وغياب ثقافة أوسع لما يحيط بالعلاقة الزوجية الحميمة من مقدمات

ومؤخرات وما يغلفه من آداب وسلوكيات، وينابيع هذه المعـرفـة فى السنة والتـراث مـا زالت مـجـهـولة أو مسكوتًا عنها (ليحل محلها ما هو شائع ودارج فى كل ثقافة محلية).

أما السبب الثانى فهو الإجهاد، فالعلاقة الزوجية عـادة مـا تتم ليـلاً والـزوجان فـى حـالة إجـهـاد بعـد يوم حافل بالعمل والحركة والمسئوليات والشواغل، فضلاً عن أن ردّ الفعل العصبى عند الرجل بعد الإنزال يكون الاسترخاء العميق، فإذا اجتمع هذا مع إرهاق يوم طويل فإن النتيجة تكون السقوط نائمًا بعمق وراحة بال، فى حين أن حرارة مشاعر المرأة الجنسية تأخذ وقتًا حتى تبرد كما ذكرنا فتبقى فى أغلب الأحوال بعده مستيقظة وشعورها الحسى ما زال يقظًا لم يخلد للنوم بعد.

المداعبة باب لوصل ثان:

لا تمثل المداعبة بعد الجماع فقط مساحة لاستكمال متعة المرأة، بل تكون بابًا لمتعة صافية

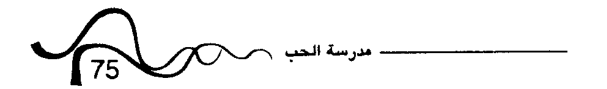
ليس فيها توقع أداء جنسى معين من الرجل بل تلذذ بدون توقعات أو انتظار للحظة بعينها. ولا مانع أن يكون هذا التلذذ والتمتع الرقيق الذى يبث فيه كل طرف لشريكه مشاعره ويعبر له عن مكنون نفسه وخلاصة حبه بابًا لمتعة جديدة بمعاودة للقاء ثان، والتوجيه النبوى فيه للرجل أن يتوضأ تنشيطًا للعود، وبذا تكون المداعبة بعد المعاشرة الأولى مساحة راحة وتأهب لمرة ثانية قد يشتاق لها أحدهما أو كلاهما.

والمداعبة قد تأخذ أى صورة يحبها ويتفق عليها الزوجان وتحقق لهما المتعة والسعادة، ولا تقتصر على الفراش، بل قد تكون فى الاغتسال معًا، أو غيره من أشكال التلطف والمداعبة التى يحبها الزوجان، وهى من أسرارهما ولهما أن يبدعا فيها كما يحبان ما دامت تحقق لهما الإحصان والسكن، وقد تفضى أو لا تفضى إلى معاشرة تالية.

غنى عن القول أن ما يسعد كل زوجين ويمتعهما قد يختلف من أسرة إلى أخرى، وهذا الباب سر لا مجال فيه لتبادل الخبرات، لأن الخوض فيه منهىٌّ عنه بشكل مباشر فى السنة النبوية وكشف لما يجب أن يبقى مستورًا محفوظًا، كما أن الكلام فيه قد يضر ولا يفيد لأنه يخلق توقعات ومقارنات لا تجدى لاختلاف الطبائع وما يستحسنه كل إنسان وما لا يستحسنه فى هذه المساحة من الذوق المتفاوت بين الناس.

إلا أن هناك خطوطًا عامة نحرص على توجيه الزوجين لها فى هذه المساحة من العلاقة التى نتحدث عنها:

ـ أن مداعبة ما بعد الجماع قد تكون بابًا لحل مشكلات تأخر الشهوة عند المرأة أو سرعة القذف عند الرجل، مع عدم تجاهل محاولة علاج المشكلة



الأصلية إذا كانت تحتاج لاستشارة نفسية أو طبية متخصصة.

- أن مداعبة ما بعد الجنس كما تحقق متعة أكيدة للمرأة فإنها قد تكون ضرورية فى حالات توتر الرجل وعجزه عن المعاشرة لأسباب نفسية عارضة أو تأخره فى القذف أو فشله فى الولوج بشكل كامل لإجهاده أو قلقه من أمر ما خارج العلاقة الزوجية - وهو ما يحدث فى بعض الأحيانذ وعندئذ تكون المداعبة أداة أساسية لبث الثقة فى نفسه وإشعاره بالأمان والدفء والحب واسترجاع الرغبة والقدرة وإرسال رسالة حب قوية من الزوجة.

- أن المداعبة والكلام بعد الجماع وفى مرحلة السكينة التى تعقبه هى مساحة مثالية للتعبير عن الرغبات الجنسية التى لم تتحقق أو التى قد يخجل أحد الطرفين فى المطالبة بها فى الأوقات العادية أو قبل اللقاء الزوجى، وبذا يكون السياق ملائمًا لمناقشة

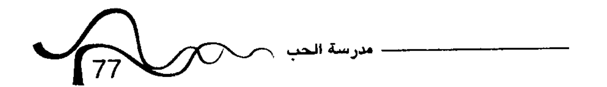
مـا قـد يتـردد الـزوجـان فـى مناقـشـتـه فى لحظات أخرى.

- أن المداعبة بعد الجماع هى وسيلة مثالية لقول الكلام الجـمـيل والتـعـبـيـر عن الحب وكل المشـاعـر الجميلة التى قد تؤدى الرغبة الجنسيـة المشتعلة إلى تجـاوزها إلى "الرفث" والكلام المثيـر، وبعـد أن تهـدأ عـاصفـة الشـهـوة يفسح المجال للقلب والروح للتعبيـر عن دواخل النفس وتبـادل العـبـارات واللمـسـات العاطفية.

لا شيء سواك

هناك محاذير ننبه إليها هنا حتى لا يتسلل لتلك المساحة ما يعكر صفوها أو يفسد طبيعتها:

- مسـاحة الجنس مسـاحة خاصة مليئة بالإفضاء للطرف الآخر جسديًا ونفسيًا لا يجب أن تناقش فيها أية أمـور مـادية أو أسـرية أو هـمـوم العـمل، فـهى مـسـاحـة بين الزوجـين يجب أن نحـفظهـا من أية



موضوعات خارجة عنهما فى تلك اللحظات الخاصة جدًا.

- يجب أن يرسل كل طرف رسالة للطرف الآخر أنه لا شىء يهمّ فى هذه اللحظات سواه، فلا يليق أن يقفز الرجل لكى يغتسل بعد أن يقضى وطره ثم يسارع بارتداء ملابسه والخروج لسهرة أو موعد، ولا يليق أن تفتح الزوجة التلفاز بعد أن يقوم عنها الزوج وكأن شيئًا لم يكن، فهناك سلوكيات قد تحمل رسالة سلبية للطرف الآخر، ومن المهم أن يكون هذا "الوقت" عطاءً صافيًا.

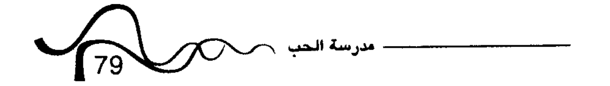
- يجب أن يأمن ويستيقن كل طرف أن الطرف الآخر لا يشى بأسرار العلاقة لأية أطراف أخرى حتى يكون على طبيعته تمامًا، وكلما زادت السرية فى العلاقة كلما زادت الخصوصية وزاد الارتباط بالطرف الآخر الذى يكون هو "النصف الآخر" الذى لا يكتمل الكيان إلا به، ولا تتحقق المتعة إلا به وله.

وأخيرًا.. فإن الإفضاء للآخر فى العلاقة الزوجية ليس وقته الساعات المتأخرة فقط، فقد يلتمس الزوجان ساعة مع مطلع اليوم وهما فى كامل النشاط لكى يعطى كل منهما للآخر فى اكتمال انتباهه وتركيزه صافى مشاعره وكامل طاقته، ولتتنوع توقيتات اللقاء.. وأشكال الاستمتاع الحلال ليقطف الزوجان فواكه المتعة الحلال من شجرة الحب الصافى وتقر عين كل منهما بالآخر

عدم إبداع المرأة سببه الرجل:

كثيرا ماتسأل المرأة من اين عرفتى ذلك ويشك فى اخلاقياتها أو كثيرا ماتتهم بسبب قله حيائها ووقاحتها ولما ذلك لانها ارادت اسعاد زوجها!! وذلك يجعل المرأة حتى اذا رغبت بالتبديع فانها تمتنع عن ذلك وبذلك تتهم ايضا ببرودها وعدم انوثتها! مالحل؟

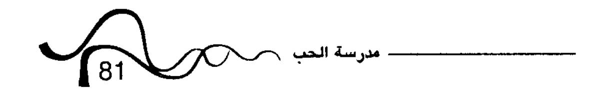
هو الرجل الذى يعطى المرأة الثقه هو الذى يعطيها الاشاره الخضراء لكى ترضيه فلقد تغير



الوضع الان اصبحت المراه اكثر ثقافه واطلاع فلاتشك فيها اذا ابدعت لك فانت زوجها ولا تحس بوقاحتها اذا هى لبست لك الملابس المثيره أو قالت لك كلام يشعلك فكل شئ بينكم مبااااح بالعكس شجعها واثنى على انوثتها اشعرها بانك سعيد فغايتها اسعادك وانتى ايتها المرأة حثى مخيلتك لكى تبدعى لاتكونى دائما بوضع المستمعه والمطبقه فذلك سيعزز ثقتك بنفسك اكثر وسيسعدك اكثر لان زوجك سعيد وذلك بفعل انوثتك وخيالك كذلك انت الرجل حث مخيلتك وفاجئ زوجتك نوع بلبسك ابدع بمفرداتك الغزليه فالمسئله هنا لاتعتمد على احد الاطراف فقط بل كلاكما وكانك تريد ان تصفق بيد واحده اذا ترك الامر لاحد الاطراف من غير الاخر فشعارى هو الابداع لكى لا تتكاسل مخيلاتنا بسبب عدم تحريكها ومن غير المخيله تصبح الحياة رتيبه ممله.

■ ■ ■

خريطة
الجسم ومقاماته

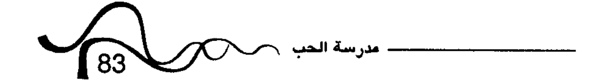




لفهم خريطة الوعى التى يمثلها الجسم، هناك كثير من علوم الشرق والغرب وأمة الوسط التى درست هذه الأبعاد وشرحتها منذ آلاف السنين... والتى تشترك كلها بنقاط متوازية، تدعى الشاكرات أو المقامات.

مراكز الطاقة هذه تبدو مثل العجلة إذا رآها بعض الناس، تشبه كرة مصمتة من الطاقة تخترق الجسم المادى، بنفس الطريقة التى يخترق بها الحقل المغناطيسى الأجسام المادية.

المقامات ليست أشياء مادية، إنها مظاهر من الوعى بنفس الطريقة التى تمثل فيها طاقة الهالة مظاهر الوعى.



المقامات أكثر كثافة من الهالة، وليست بكثافة الجسم المادى لكنها تتفاعل معه من خلال آليتين رئيسيتين: الغدد الصم والجهاز العصبى.

كل من المقامات السبع مرتبط بواحدة من الغدد الصم السبع، ومع مجموعة محددة من الأعصاب تسمى ضفيرة أو شبكة عصبية. هكذا كل مقام يمكن ربطه بأجزاء محددة من الجسم ووظائف محددة فيه، يتم التحكم بها عن طريق تلك الشبكة أو تلك الغدة الصماء المرتبطة بالمقام.

وعيك وتجربتك فى الحياة، يمثل كل شىء ممكن أن تختبره.

جميع حواسك، كل فهمك وإدراكك، جميع حالاتك الممكنة من الوعى، يمكن تقسيمها إلى سبعة تقسيمات، وكل قسم ممكن ربطه مع مقام محدد.

وبهذا لا تمثل المقامات أجزاء محددة من جسمك فحسب، بل أيضاً أجزاء محددة من وعيك.

عندما تشعر بالتوتر فى وعيك، تشعر به فى المقام المرتبط بجزء الوعى الذى فيه يتركز الضغط النفسى، وتشعر به فى أجزاء الجسم المرتبطة بذلك المقام.

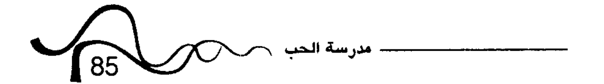
لهذا يعتمد مكان إحساسك بالتوتر على سبب إحساسك بالتوتر...

عندما يُجرح شخص فى علاقة ما، يشعر كأن قلبه قد جُرح!

عندما يكون شخص ما عصبياً، ترتجف رجلاه وتصبح مثانته ضعيفة!

عندما يوجد توتر فى جزء محدد من وعيك، وبالتالى فى المقام المرتبط بذلك الجزء، يتم كشف هذا التوتر بواسطة الشبكة العصبية المرتبطة بذلك المقام، ويتم نقله إلى أجزاء الجسم المحكومة من قبل تلك الشبكة العصبية.

وعندما يستمر التوتر عبر فترة من الزمن، أو يصل إلى درجة كافية من الكثافة، يصنع المرء عارضاً على المستوى المادى.



مرة أخرى، يفيدنا العارض بإرسال معلومة إلى الشخص من خلال جسمه عن ما كان يفعل لنفسه فى وعيه.

عندما يغير الشخص شيئاً ما فى كيانه وطريقته فى الحياة، يكون قادراً على التحرر من الضغط النفسى الذى كان يخلق العارض، ثم العودة إلى حالته الطبيعية من التوازن والصحة.

قراءة الخريطة

عندما نقرأ الجسم كخريطة للوعى داخلنا، نطبق فكرة أن التوتر فى الجسم يمثل التوتر فى وعى الفرد بالنظر إلى ما كان يحدث فى حياته وقت تطوُّر العارض. أى أن الشخص كان يعانى من توتر أو عقدة حول شىء ما كان يحدث فى حياته فى ذلك الوقت.

سندرس خريطة الوعى التى تزودنا بها خريطة المقامات لكى نفهم لغة الأعراض المترابطة مع كل مقام. ولإكمال هذه الخريطة، نحتاج أيضاً لأن ننظر

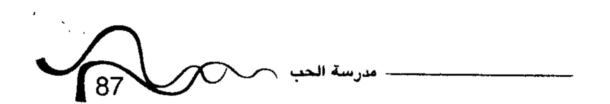
لأنفسنا وكأن كل شخص يمثل قطبية ثنائية من "الينّ" و"اليانغ"، أى صفات أنثوية وذكرية معاً.

عند معظم الناس، يكون نصفهم الأيمن هو النصف اليانغ (المذكر)، وهو نصفهم الإرادى، نصفهم الفاعل أو النشيط.... والنصف الأيسر هو النصف الينّ (المؤنث)، وهو نصفهم الشعورى الحسى والتكيفى.

أما الناس الذين خُلقوا يساريى اليد، تنقلب عندهم هذه القطبية.

إذاً من أجل شخص يمينى: رجله اليمنى أيضاً تمثل رِجل الإرادة أو الرجل المذكرة، أو أساس الإرادة عنده... وهكذا نستطيع الكلام عن ذراع الإرادة، عين الإرادة، فوهة الأنف الإرادية...الخ

كل شاكر أو مقام من المقامات عبارة عن طاقة مهتزة بتردد محدد، بتتالى منطقى ومرتب من سبع اهتزازات أو أمواج... بصعودنا عبر المقامات تصبح العناصر أكثر رهافة، مارّين أولاً بالعناصر الخمسة



المادية وهى الأرض، الماء، النار، الهواء، الأثير، ثم إلى العناصر الروحية: الصوت الداخلى والنور الداخلى. العنصر الأثقل فى الأسفل والأخف فى الأعلى... بسلسلة مرتبة منطقية.

ألوان الطيف أيضاً تمثل سلسلة من سبع اهتزازات بترتيب منطقى متسلسل، كذلك النوتات ضمن السلم الموسيقى.

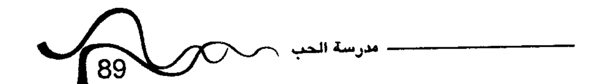
هكذا يمكن وضع الاهتزازات الأثقل أى أطوال الموجة الأطول فى الأسفل والأخف فى الأعلى، ويمكن استخدام لون محدد ليمثل المقام بحالته النقية، واستخدام النغمات الموسيقية أيضاً.

الموسيقى المعزوفة بمفتاح محدد تهتز وتنشط مقاماً محدداً، ونشعر بحالة خاصة عند سماع هذه الموسيقى... كما أن علاقتنا بلون معيّن تخبرنا شيئاً ما عن علاقتنا بجزء وعينا الذى يمثله ذلك اللون.

■ ■ ■

فـــن ممارسة

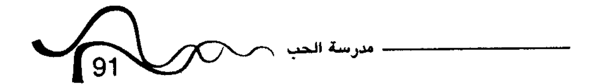
الجنس وخطورته





أهميـة الجنس تدفـعنا للحـديث عنه حـتى ننبـه الناس إلى مـواقع الخطروالسـقـوط التى تواجـهـهم ليتـخلصـوا منهـا، إن الفـاصل بين العفـة والوقـوع فى الخطأ ثم السقوط فى الرذيلة يـرتبط بمفتـاح للرذيلة حيث إن للرذائل صور مختلفة وبتقديم الإنسان قدمه خطوة نحوها تجره إلى الهـاوية، والميول الجنسية من هذا القبيل، يمكن تعديلها لمنع تمردها وطغيانها إذا استخدمت بالمعيار الصحيح وفى المكان الملائم لتقود المجتمع إلى السعادة والكمـال، وعلى العكس لو تركت الغـرائز بشكل طليق فـإنهـا سـتـدفع المرء إليالجـرائم والوحشية.

إن من أقــوى لذائذ النفس شــدة عند الإنســـان وبالخصوص الشباب هى الرغبة الجنسية، وهى التى



تجعل معظم البشر يسقط أمامها راكعاً،ولكن الدافع الإيمانى هو الذى يحفظ ذاك الملتزم عن الإنزلاق فيها.

إن المراهق بحاجة لمساعدته فيما يخص مشكلاته الجنسية، إذ أن هذه الشهوة هى أغلب الشهوات على الإنسان وأعصاها.

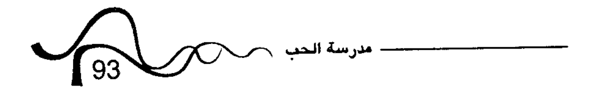
إن هموم المراهقين فيما يخص علاقاتهم بالجنس واضحة جداً لكل من مرّ فى هذه المرحلة لذا يجب أن تبدأ التربية الجنسية فى البيت أولاً، ثم أنه يجب أن تستمر هذه التربية خلال السنوات التى يمر بها، يجب أن يتنبه الأهل إلى أن تجنب التطرق لمثل هذا الحديث فيما بينهم حياءً أو جهلاً غير صحيح، لأن أى تقصير فى التعاليم الواردة بهذا الشأن قد تجر مصائب ومشاكل يصعب حلها فيما بعد.

إن تعديل الميول الشهوية وتحديد الغريزة الجنسية ضرورة حتمية فى الحياة لأن الغريزة الجنسية إذا لم توجه بصورة صحيحة فإنها ستؤثر

على سعادة الشبابوستحول حياتهم الحلوة ومستقبلهم إلى بؤس وشقاء وستقضى على قوتهم الخلاقة.إن ضحايا الشباب عن هذا الطريق كثيرة جداً، كما أن الذين تحملوا الآثار المشؤومة طيلة عمرهم من جراء عدم توجيه هذه الغريزة توجيها صحيحاً كثيرون أيضاً، فيجب أن نواصل الجهد فى سبيل إيقاظ الشباب وتنبيههم لهذا الخطر ومن المؤسف جداً أن مسألة الشباب الجنسية فى هذا الزمان دخلت دوراً خطراً جداً نتيجة للتعليم والتوجيه الفاسد بواسطة المطبوعات التجارية والأفلام ونشر الصور المثيرة للغريزة الجنسية وغيرها وهنا ينساق الكثير من الشباب نحو طريق الفساد والانحراف.

فوائد الممارسة الجنسية

الحرمان الجنسى عند النساء يسبب اضطرابات صحية وعاطفية ونفسية. والممارسة الجنسية شرط أن تكون علاقة زوجية حلال لها العديد من الفوائد



الصحية النفسية حسب ما أكدته آخر الأبحاث الجنسية الأمريكية العالمية ـ ويقول مدير المعهد الصحى الجنسى بجامعة هارفارد أن العلاقة الجنسية المنتظمة تساعد على تحقيق العديد من الفوائد الصحية منها:

١ ـ علاج الأرق ليلا فالجماع أحسن قرص منوم.

٢ ـ تهدأ القلق وتشفى الإحباط.

٣ ـ النشوة الجنسية أحسن علاج للاكتئاب النفسى وأفضل وسيلة للاستمتاع بالحياة.

٤ ـ الجنس المنتظم يساعد على تألق البشرة ونضارتها.

٥ ـ الجماع المنتظم ينظم الدورة الشهرية ويفرز هرمون البرومسترون الذى يزيد من خصوبة الزوجة العاقر.

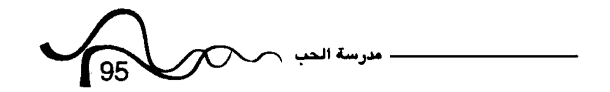
٦ ـ يشفى الجنس الآلام العضلية لأنه يؤدى للاسترخاء العضلى العميق.

٧ ـ الممارسة الجنسية تساعد على إفراز هرمون الأندرفين القاتل للألم أفضل من الأسبرين وسر الشفاء للآلام العضلية بعد ممارسة الجنس أن الأورجازم يساعد على الإسترخاء العضلى النوم العميق الشعور باللذة الفائقة يحطم الشعور بالألم.

٨ ـ ممارسة الجنس أحسن من ممارسة الرياضة أو الحمية للرجيم ـ فهى تساعد على تنشيط الدورة الدموية وتقوية العضلات.

٩ ـ النشاط الجنسى يعزز وظائف جهاز المناعة مما يسرع بالشفاء من الأنفلونزة والنزلة البردية.

١٠ ـ الجنس يقوى الجهاز العضلى فهو يقى من هشاشة العظام فى النساء بعد سن اليأس لأنه يساعد على إفراز هرمون الأستروجين والجنس أيضا يؤخر الشيخوخة الشكلية لدى النساء فى سن الأربعين.



١١ ـ الجنس يساعد الجسم فى إفراز هرمونات ومواد كيماوية مما يعزز خلايا مقاومة للسرطان الثدى والرحم.

ان ممارسة الجماع والإشباع الجنسى الكامل يشفى جميع الأمراض الناجمة من التوتر سواء كان صداع أو شقيقة أو عسر هضم أو قرحة بالمعدة أو آلام بالعنق مشاكل الخصوبة أو أمراض القلب لأن الجماع المعزز بالإشباع يساعد على الإسترخاء العضلى والعصبى ولهذا تساعد الممارسة الجنسية على شفاء نوبات الصداع النصفى العنيف بعدما فشلت جميع العقاقير المسكنة.. وبهذا فهناك نصيحة طبية وهى إذا شعرت بالضيق أو التوتر فاخلع ملابسك ومارس الجنس فتتحسن حالتك.

الجنس فن

لماذا لا يكون للجنس فن وقواعد يمكن أن تدرس وأن نتعلمها؟ أو على الأقل نعرف الأخطاء الشائعة

التى يجب أن نتجنبها وهذه الأخطاء جاءت نتيجة الإحباط والكبت والابتعادعن الطبيعة فى ما يتعلق بهذه الوظيفة.

ان الأخطاء تأتى فى بداية الحياة الزوجية بل فى الليلة الأولى ليلة الزفاف، اذ غالباً ما يكون الزوجان غير مستعدين عقلياً ونفسيا لممارسة الزواج، فالمرأة حساسة جداً والزوج إما خجول أو مندفع فى فض غشاء البكارة، ومع ذلك فإن الزوجة التى تحب زوجها تكون متأهبة عاطفياً للاتصال الجنسى الأول، وتعلم أنه لابد من فعل شىء مؤلم بعض الشىء، وسوف تتحمل ذلك وتتقبله بسهولة أكثر إذا عرفت أن هذا العمل سوف يمهد الطريق للاتصال الجنسى الكامل، وأن موقفها سوف يسهل الأمر، وعلى الزوج أن يعلم ما هو فض البكارة وكيف يفعله، وأن يعلم زوجته ذلك، أو يستشير طبيبا، والرجل الذى يستطيع أن يتفهم عواطف زوجته وأن يعاملها بعناية ورقة يستطيع أن يمارس أول لقاء جنسى بسهولة بالغة

ومن أهم الأمور أن تكون بداية الحياة الزوجية بداية سعيدة هادئة ناجحة، وهذا يعتمد على الاستعداد العاطفى والنفسى للزوجين، وكثير من الزيجات يحدث لها الانهيار فى المجال النفسى والمجال الجنسى لأن الزوجة تلقت صدمة فى بداية الزواج، فإذا استطعنا أن نتجنب الصدمة الأولى واستطعنا أن تمر الليلة الأولى براحة وهدوء فإن هذا بمثابة بناء الحجر الأول فى حياة زوجية سعيدة.

الممارسة الجنسية الصحيحة

المطلوب تفريغ النفس من المشاغل والهموم قدر الإمكان.

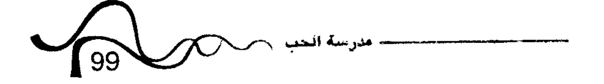
فالاستمتاع الجيد بالجنس يتطلب حالة نفسية جيدة فى أغلب الأحيان، أيضا لابد أن يكون الجسم فى حالة جيدة من النشاط فممارسة الجنس والبدن مرهق ومتعب لاتساعد على الاستمتاع بالجنس، فالبدن المرهق المتعب الذى أضناه السهر لن يستمتع

بالجنس كما يستمع البدن النشيط الذى أخذ بحظه من الراحة وليس معنى هذا عدم ممارسة الجنس فى ساعات الليل المتأخرة ولكن لابد أن يكون البدن مرتاحا نشيطا.

المكان الذى سيتم فيه ممارسة الجنس بين الزوجين من الأفضل أن يكون مهيئا وهذا يختلف باختلاف الأذواق والمقصود أن لا تكون هناك منغصات أثناء العملية الجنسية.

لابد أن يكون هناك هدف من الاتصال الجنسى وهو الاستمتاع بالجنس وإشباع الغريزة لكلا الزوجين وحين يحرص الزوجان على وجود هذا الهدف قبل الاتصال الجنسى فإن ذلك يساعد على الاستمتاع بالجنس.

تبدأ التهيئة للاتصال الجنسى بالكلام والقبلات والمداعبات، وغير ذلك من حركات مثيرة للشهوة وتساعد على التهيئة للاتصال الجنسى عندما يصبح



الزوجـان فـى حـالة إثارة كـاملة (وهنا لابد أن يراعى الزوجـان بعضـهمـا البعض فـأحيانا يصل الرجل إلى الإثارة الكاملة والزوجـة لم تصل بعد أو العكس) حين يصبح الزوجـان فى الإثارة تبدأ عمليـة الإتصـال بين الجسـدين ويمكن للـزوجين ممارسـة الجنس بأوضـاع مختلفة ويستمـر النكاح حتى يصل الطرفان إلى بلوغ اللذة النهائية وهى القـذف عند الرجل والرعشـة عند المرأة بعد نهـاية الاتصـال الجنسى تحتـاج المرأة أكثر من الرجل إلى كلام لطيف وقبلات خفيفة وأحضـان لبضع دقـائق وهذا مـايهـمله معظم الرجـال وهو مما يفسد متعة الجنس عند الزوجات.

أصول الجماع

ان "مـداعبـة مـا قبل الجـماع" هـى مقـدمـة مـهـمـة، ربمـا يتـرتب عليهـا .فشل أو نجـاح العـلاقـة الجنسـيـة كلهـا وهنـاك كتبٌ تتـحـدث عن "مـداعبـة مـا قـبل الجمـاع" بوصفهـا عالماً من الاستمـتاع وإمتـاع الحواس

المختلفة للزوجين من الشم والذوق والسمع والبصر واللمس.

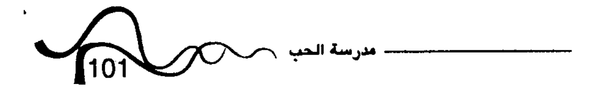
ولكل حاسة من الحواس طرق للإمتاع والاستمتاع، وأكتفى هنا بذكر أمثلة:

عن "الشم": الروائح الذكية تنبه المشاعر، وهناك زيوت عطرية معينة، تزيد من الرغبة.

عن "السمع": الحديث الهامس، وغناء المرأة لزوجها، وغناء الرجل لزوجته، وإن توافر الصوت العذب فسيكون هذا أدعى لاستدعاء العواطف والمحبة بينهما.

واستخدام الألوان الزاهية فى الملابس والفرش مما ينبه حاسة "البصر"، والستر والانكشاف، والتغطية والتعرية فن يساهم - لمن يجيده - فى إثارة المشاعر.

أما "اللمس" فهناك فن "المساج" ويهدف إلى تحويل الجلد كله - فى جميع أنحاء الجسم - إلى عضو حساس متفاعل يقظ ومثار.



ويجرى الحديث عن مواضع أكثر حساسية عند المرأة وهى: أرنبة الأنف، وأسفل الأذنين، وحلمتا الصدر، والشفاه، والأعضاء الجنسية الخارجية، وجانبا الرقبة، ولكل موضع من هذه المواضع طرق لإثارته ومداعبته.

وعند الذكر فإن نفس المواضع "تقريباً" تبدو أكثر حساسية من غيرها.

والقبلة ضرورة ملحة فى كل لقاء بين الزوجين، فالحياة الزوجية يجب ألا تخلو من العواطف.

والعلاقة الزوجية لابد أن يسبقها الكثير من المقدمات، والقبلة هى أهم هذه المقدمات، ولا يخفى عن الأذهان نفور الكثير من الزوجات من العلاقة الزوجية بسبب جمودها وخلوها من القبلات فغاب عنهن الحمل والإنجاب لفترة طويلة.

والمداعبات التى تتم قبل المعاشرة الزوجية لها أهمية خاصة فهناك بعض الغدد التناسلية الظاهرة

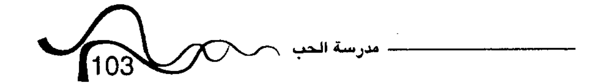
التى تفرز سائلاً مخاطياً لزجا يساعد على إتمام اللقاء الجنسى بلا ألم بترطيب مهبل الزوجة.

وننصح هنا الأزواج فى ليلة الزفاف بالنصائح المهمة التالية:

لا يجب أن تبدأ الحياة الزوجية فى الليلة الأولى بالاغتصاب، ويمكن تأجيل اللقاء الجنسى فى هذه الليلة إلى اليوم التالى إذا كان هناك خوف من إتمامه، إلى أن تهدأ العروس وتطمئن إلى زوجها.

يجب أن تكون القبلة هى أول رسول بين العروسين، كما يجب أن تنتهى بها المعاشرة، فبعد الانتهاء من الجماع يشعر الرجل بالرغبة فى النوم، فى حين تحتاج المرأة لحوالى نصف ساعة أو أكثر حتى تستغرق فى النوم.

تخلص من الروتين فى العلاقة الزوجية فاللمسة والكلمة والهمسة لها أكبر الأثر ولها أهمية ملحوظة فى هذه العلاقة.



إن غـريزة حـواء تفـرض عليـهـا بعض التـمنع والتدلل، فيجب على الزوج أن لا يعتبـر ذلك نوعاً من البــرود، بل ويجب على الزوجـــة أن لا تبـــالغ فى امتناعها عن زوجها.

والقبلة هى الترمومتر الذى يستطيع به الزوج أن يقـيس درجــة حــرارة الحب لدى الزوجـة، والقـبلة ضرورية ومطلوبة كما أسلفنا فى العملية الجنسية، مع مـلاحظة أن تكرارها دون إتمام المعـاشـرة يسـبب احتقاناً شديداً فى الأعضاء التناسلية للمرأة، ".

ويعتبـر النهد من أكثر مـواضع الإثار لدى المرأة، وأيضـا هو من أكثـر المثـيرات لشـهـوة الرجل وبعض الرجـال أثناء مـداعـبـتـهم لنهـدى الزوجـة يقـومـون بمصـهمـا والرضـاع منهمـا، وأحيـانا يكون فيهمـا لبن فـيظـن البـعض أنـه إذا رضع ذلك اللبن وابتلعـه فـإنه يصبح إبنا لزوجته بالرضـاع وليس زوجهـا (وهذا من الجهل) فـالرضـاع الذى تثبت به الحـرمة هو مـا كـان

فى الحولين أى عندما يكون المرء صغيرا فى سن الرضاع أما الرضاع فى الكبر فلا يكون محرِّما، فمن استساغ فعل ذلك من الأزواج فلا شىء عليه.

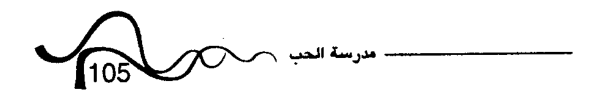
أسباب فشل عملية الجماع

١ - انشغال ذهن الزوج وقلقه أو حزنه لأمور خارجة عن الجماع وهذا يؤثر عليه فى استحضار قوته للجماع فيجد صعوبة فى انتصاب العضو واتمام عملية الجماع.

٢ - فى كثير من الحالات التى يعانى الزوجين أو أحدهما من أمراض نفسية تؤثر فى القوة الجنسية أو يتناولان أحدهما نوعا من العقاقير المهدئة.

٣ - أن يصاب الزوج بحالة من الخجل والحرج والحياء تمنعه من مباشرة الجماع.

٤ - عدم اهتمام المرأة بزوجها خاصة فى مظهرها فلا تهتم بمظهرها ولا تقابل زوجها مقابلة



حـارة بل تقـابله مـقـابلة باردة وفـى مـلابس المطبخ والغسل والكنس ثائرة الشعر. فـيؤدى ذلك كله أو بعـضـه الى عـزوف الزوج عن الاقبال على معاشرة زوجته.

٥ ـ أن يكون عـمل الزوج شـاقـا مـجهـدا يستنفذ معظم طاقاته البدنية والعقلية.

٦ ـ الاحبـاط الـناتج عن فشل عملية الجماع فى ليلة أو ليال سابقة فيبقى معه أثر الفشل فيما يليه من اللقاءات فيسبب له قلقا شديدا يمنعه من اتمام الجـمـاع والاسـتـمـرار فـيـه فـيـزداد الاحباط والفشل.

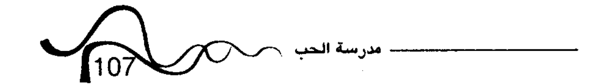
٧ ـ اقبال الزوج على الجماع مباشرة دون تقديم مداعبة وتقبيل مباشرة مما يمهد للجماع.

٨ ـ تبـاعـد فـتـرات الجـمـاع فـيكون بين المرة والأخرى أيام كثيرة أو أسابيع أو شهور وهذا التباعد يؤدى الى الزهد..

هى تصريف الطاقة الجنسية عن طريق مداعبة الأعضاء التناسلية، وتتم فى الخفاء سراً، ومن هنا عرفت باسم " العادة السرية "

وهى عملية جنسية غير كاملة إلا أنها لا تنتهى بالنهاية الطبيعية للعملية الجنسية بالاشباع والاسترخاء وهو جزء هام من العملية الجنسية لأنه يؤدى الى عودة الأوعية الدموية فى منطقة الحوض الى وضعها الطبيعى قبل الاثارة وبالتالى فان عدم حدوث هذا الاشباع الجنسى يؤدى الى احتقان دموى فى منطقة الحوض بما له من آثار طبية سيئة على الجهاز التناسلى وعلى سائر أجهزة الجسم كما أنه قد فى النهاية وبعد تكراره لفترة طويلة يؤثر على كفائة الانتصاب ويؤدى الى سرعة القذف مما يجعل الشاب فى حاجة الى العلاج.

هذا بالاضافة الى ما يسببه الإفراط فى العادة السرية من تأثير على الصحة العامة للشاب مما



يقلل من مقاومته ويجعله عرضه للاصابه بالعديد من الأمراض التى تنتج من ضعف المقاومة وهى أمراض كثيرة وخطيرة فى أغلب الأحيان. لهذا فان الاضرار الطبية العديدة التى تتسبب فيها العادة السرية تجعلنا نركز على ضرورة الامتناع عنها.

الأضرار الناتجة عن العادة السرية

فى الغالب لا يحدث ممارسة العادة إشباع لرغبة الفتاة الجنسية إشباعاً كاملاً، مما يؤدى الى حدوث احتقان دموى فى منطقة الحوض واضطرابات فى الدورة الدموية، خاصة زيادة كمية دم الحيض، مع الإحساس بألم شديد يسبق نزول الدم. كما قد يتسبب احتقان الحوض فى زيادة كمية الإفرازات المهبلية.

وقد لا ينتج عن ذلك تمزق غشاء البكارة، وإنما يحدث اتساع فيه مما يؤدى الى عدم نزول دم أثناء فض الغشاء بالطريق المشروع ليلة الزفاف.

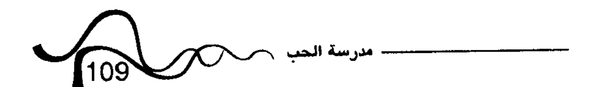
تؤدى ممارسة هذه العادة الى حدوث اضطرابات نفسية بالإضافة الى التوتر والقلق وتأنيب الضمير من جراء هذه الفعلة.

يصاحب الإسراف فى هذه العادة ضعف عام وذبول بالجسم يؤدى الى ضعف الذاكرة، وعدم قدرة الجسم على مقاومة الأمراض المختلفة.

والواقع أن ممارسة العادة السرية والانغماس فيها يحدث الأضرارالآتية للشاب:

احتقان بغدة البروستاتا، والحويصلات المنوية يسبب سرعة القذف، أى بمجرد ملامسة العضو يحدث القذف فيعتقد المرء أنه غير قادر على القيام بالعملية الجنسية عند زواجه، وهذا يعقبه أحيانًا الإصابة بالضعف الجنسى (فقد القدرة على الانتصاب)

الضغط على العضو المصاحب للعادة السرية يفوق الضغط اللازم للعملية الجنسية الطبيعية وعليه



لا يشعر الشاب المدمن للعادة السرية باللذة من العملية الجنسية الطبيعية كتلك المصاحبة للعادة السرية، بينما الشاب العادى يستمتع كثيراً بالحياة الجنسية الطبيعية.

وهناك أعراض عامة تحدث نتيجة ممارسة هذه العادة مثل الكآبة النفسية الانطواء والبعد عن المجتمع، والضعف العام، الشحوب، ضعف الشخصية، ومن أضرارها أنها تنشط إفرازات الغدد التناسلية مما يزيد الحاجة اليها بعد ممارستها، فيسهل رسوخ هذه العادة فيترتب عليها احتياجات جسمية إضافية من إفرازات هذه الغدد

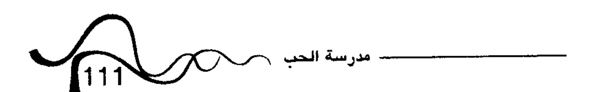
العادة السرية هى تخيل لشئ غير موجود فى الواقع كلها من صنع الخيال وهنا ممكن الخطورة. فالشاب الذى أفرط فى ممارسة العادة السرية وترك لخياله العنان لا يجد فى عروسه ضالته المنشودة التى تعامل معها سنوات فى الخيال ولا يجد فى الظروف المحيطة به ما كان يحلو له أن يتخيله ولا

يجد نفسه قادرا على تحقيق خياله الجنسى الذى ظل يلازمه سنوات فيشعر بالاحباط وربما لا يجد عنده الرغبة تجاه عروسه بهذه الطريقة التقليدية وهنا تبدأ المشكلة من جراء ما أصابه من ممارسة العادة السرية فهو يحتاج لعلاج نفسى لتهذيب غرائزه الجنسية لتتفق مع الواقع.لهذا فاننى أحذر الشاب من العادة السرية وأناشدهم الاقلاع عنها فورا والسبيل الى الاقلاع عنها سهل ويسير ويستطيع أن يعمله كل شاب بنفسه فهو يحتاج الى أن يشغل نفسه بالمذاكرة أو القراءة أو أى هواية كما أنه عليه بالرياضة البدنية.

كما أنه يجب على الشاب الالتزام بالصلاة فهى تنهى عن الفحشاء والمنكر.

القذف السريع

هى الحالة التى لا يستطيع فيها الرجل أن يصل بزوجته إلى قمة الذروة الجنسية ووصولها إلى نقطة



نهاية الذروة أو هى عدم القدرة على التحكم فى لحظة القذف، أو هى عدم القدرة على الاستمرار فى المعاشرة الجنسية (الإيلاج) لمدة خمس دقائق متصلة. وأيا كان تعريف هذه الحالة فإن النتيجة واحدة وهى عدم الاستمتاع بالمعاشرة الجنسية بين الزوجين بصورة كاملة.

قد يكون القذف السريع شكوى عامة بين الشباب خلال السنوات الأولى من الزواج حيث أنهم يفتقرون إلى الخبرة والمعرفة الكافية فى الأمور الجنسية، إلا أن هذه الحالة تقل بتقدم العمر، ويرجع ذلك إلى اكتساب الخبرة الكافية لتأخير الوصول لنقطة الذروة الجنسية حتى تصل الزوجة إلى ذروتها وتمتعها بالمعاشرة الجنسية.

ويمكن تقسيم الأسباب التى تؤدى إلى القذف السريع إلى قسمين:

الأسباب العضوية

- الإجهاد.

ـ التهاب مجرى البول.

ـ التهاب البروستاتة المزمن.

ـ التضخم الحميد للبروستاتة.

الأسباب النفسية

ـ قلة الثقافة الجنسية للزوجين

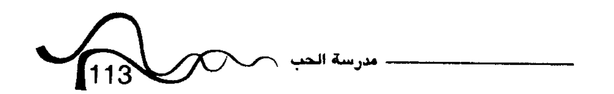
ـ وجود خلافات زوجية عنيفة

ـ ممارسة الجنس تحت ظروف غير مناسبة وعدم تهيئة الجو المناسب.

ـ إحساس الزوجة بالألم عند الجماع

ـ خوف الزوج عندما تكون المرأة حاملاً لأن لا يؤثر ذلك على الجنين مما يدفع الزوج إلى سرعة إنهاء العملية الجنسية

ـ أسباب نفسية قد يعانى منها بعض الرجال فى السابق قد تؤدى بعد الزواج إلى حدوث قذف مبكر منها الإفراط فى استخدام العادة السرية فى مرحلة الشباب.



يتطلب عـلاج القـذف السـريع إلى بحث عـمـيق وفـحص دقـيق لمعـرفـة الأسـبـاب التى أدت إلى هذه الحـالة وخـاصـة إذا كـانت الحـالة منشـأها نفـسى أو حدثت نتيجة لعوامل نفسية وعصبية، ومن هنا يجب قـبل بدء العلاج بالأدوية والعقاقير ومحاولة معالجة هذه العوامل لأنها تلعب دوراً كبيـراً فى تحسن حالة المريض.

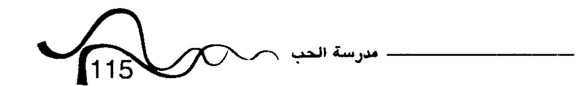
وتوجد عقاقير وأدوية كثيرة لعلاج القذف السريع مثل الأدوية المضادة للاكتئاب والمراهم الموضعية قبل الجماع بنصف ساعة وذلك بتقليل إحساس المريض بالمثيرات الجنسية مما يقلل من تهيج رأس القضيب أثناء الإيلاج والاحتكاك مما يعطى الفـرصـة لزيادة الاستمتاع بالجماع الجنسى مع الزوجة وإطالة فترة أطول فترة ممكنة.

ويمكن كذلك اللجوء إلى العلاج الجنسى كوسيلة فعالة لعلاج القذف السريع، وتستلزم هذه الطريقة

نوعية خاصة ومعينة من المرضى على أن يكونوا على قدر كبير من الوعى والثقافة، وفى هذه الطريقة يتم تدريب الرجل على الوصول إلى مرحلة ما قبل الذروة ثم الهدوء وتدريجياً، ثم استعادة درجة الإثارة مرة أخرى إلى ما قبل الذروة، عدة مرات ويؤدى ذلك إلى طول فترات الانتصاب قبل القذف.

وهناك عدة طرق أخرى كثيرة منها أن يتم الضغط على رأس القضيب عند الشعور بالرغبة فى القذف.

■■■





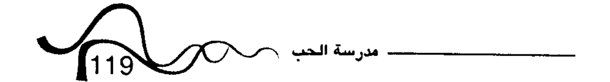
البـــرود
عنـد المـــرأة



البرودة عند النساء هى انعدام الشهوة أو ركودها وهى كذلك عدم مشاطرة المرأة الرجل اللذة التى يغمر فيضها كيانة وهذا الحرمان يشكل خطرا على صحة المرأة.

أسباب البرود

يأتى فى الدرجة الأولى تضيق الفرج وافتقاره الى العمق وهذا يجعل الفعل الجسدى مستحيلا أو مؤلما ويسبب البرود ويلى ذلك كون البظر صغيرا جدا أو بعيدا عن مدخل الفرج مما يجعل المرأة ضعيفة الشهوة ويكون البظر أحيانا مغطى بغشاء مخاطى كثيف يجعله عديم الاحساس ومن عوامل الأمراض التى تصاب بها أجهزة المرأة الجنسية وتجعل المصابة



تتبرم بالفعل الجسدى لأنه يسبب لها آلاما لا تطاق وهذا التبرم كثيرا ما ينقلب ببرودة قد تستمر بعد زوال المرض.

فى فرنسا استفتت احدى المجلات النسوية قارئاتها فى موضوع العلاقات الجنسية وما تجنيه المرأة منها فأجاب ثمانون موضوع العلاقات الجنسية وما تجنية المرأة منها فأجاب ثمانون بالمائة منهن أنهن لا يجنين شيئا.

١ ـ من عادة النساء أن يكتمن الحقيقة إما لأنهن مفطورات على الكذب أو لأنهن يخجلن من البوح بحقيقة ما يشعرن به خلال الفعل الجسدى.

٢ ـ ان الأمزجة تختلف باختلاف السن والصحة البدنية والمستوى الاجتماعى وكثيرا ما تجرى التحريات والاحصاءات فى بيئة دون الأخرى فتأتى المعدلات ناقصة ولا تصلح أساسا للحكم على المجموع.

٣ ـ النساء الباردات المزاج بطبعهن لا يقل عدد ذوات المزاج الحار ومتى عرفنا أن نسبة هذه الفئة هى عشرة بالمائة تكون نسبة النساء المحرومات بفعل جهل رجالهن وأنانيتهم ثمانون بالمائة.

علاج البرودة

البرود حالة قابلة للشفاء، وقبل أن نشرح وسائل العلاج يحسن بنا أن نستعرض أنواع البرودة:

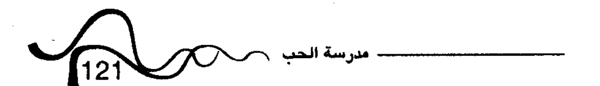
١ ـ انعدام الشهوة كليا أو جزئيا.

٢ ـ برودة طبيعية ناجمة على نقص بيولوجى وهى تتجلى بلا مبالاه المرأة فى أثناء الفعل.

٣ ـ البرودة المسببة عن عوامل نفسية يكون مبعثها.

(أ) الاشمئزاز من الفعل أو من الزوج نفسه.

(ب) الخوف من الفعل " لأنه يسبب ألما أو مخافة انه يؤدى الى الحمل أو المرض".



(ج) ارتباك الزوج وجهله بأساليب الملاطفة والاعداد للفعل الجسدى.

٤ ـ البرودة الناجمة عن انحطاط عام مسبب من المرض أو الاجهاد أو عن الحزن والهموم.

٥ ـ عدم الشعور باللذة خلال الفعل أو الشعور بلذة غامضة.

أما العلاج فانه يختلف باختلاف المسبب.

يجب البدء برفع معنويات المرأة بوجه عام وذلك بازالة بواعث لبغم والقلق والاجهاد ومن المستحسن العناية بغذاءالمرأة وعلى الرجل أن يوفر لها الجو المعنوى الملائم بتصرفاته وعلى الرجل كذلك أن يختار لا تيانها الدور الشهرى الذى تكون فيه أوفر استعدادا للفعل الجسدى وهو يقع غالبا فى منتصف الشهر القمرى " وعلى الطبيب أن ينصح الزوج بأن يمهد للفعل بملاطفات من شأنها تحريك نعرة المرأة وتنصب أكثر ما تنصب على المواضع الحساسة وأن لا يأتيها إلا فى الوقت المناسب.

سوءالتغذية يسبب البرودة وأحيانا العنة وينصح الأطباء للمرأة الباردة بأن تتناول غذاء مقويا والسمك والطير واللحوم وإذا كان فيتامين " أ " يساعد على النمو وفيتامين "ب" يقوى الاعصاب والفيتامينات "ث" ينقى الدم والفيتامين "د" غنيا بالفسفور فالفيتامين المستخرج من الثمار الطازجة يقوى الجهاز الجنسى ويساعد على مكافحة البرودة.

وقد اجمع الأطباء أن القهوة تصرف الشهوة.

اغرب العوامل التى تزيد الرغبة الجنسية!

هناك عدة عوامل ووصفات طبيعية تزيد الرغبة الجنسية الضرورية للحياة الزوجية، ولكن هذه العوامل هى اغربها! اليكم اغرب العوامل لزيادة الرغبة الجنسية..

القلق وعدم الراحة النفسية:

القلق يزيد من الرغبة الجنسية!

فكمـا يمكن أن تسـبب الاضطرابات النفسـية ضعف الرغبة الجنسية ففى بعض الأحيان تؤدى الى زيادة الرغبة.

كثرة تعرضها لمؤثرات جنسية تنشط فيها هذه الرغبة عن طريق حواسها المختلفة مثل حاسة البصر أو السمع "أحاديث عن الجنس" أو غيرها من الحواس كاللمس أو الشم.

الاضطرابات الهرمونية:

فقد يصاحب اضطراب هرمونات الجسم فى بعض الحالات زيادة فى الرغبة الجنسية مثل مرض زيادة هرمونات الغدة الدرقية ففى بادىء الأمر تزداد الرغبة الجنسية لكنها تقل عن طبيعتها مع تقدم المرض.

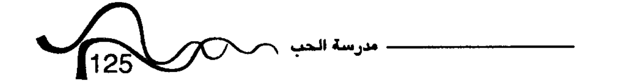
مرض مانيا "Mania":

وهو أحد الأمراض النفسية الذى يتميز بزيادة الرغبة الجنسية بشكل واضح قد يصل الى حد

الهـيـاج الجنسـى حـتى أن المريضـة بهـذا المـرض قـد تسـعى الى احـتضـان الطبيب المعالج وتقـبيله وربما تلاحـقـه من مكان الى آخر طلباً للمـتـهـة الجنسـيـة. وتتـصف أيضاً المريضة بهـذا المرض بالمرح والسـرور الزائد وهو مرض يصيب كل من الإناث والذكور.

وأفـضـل وسـيلة للتـغلب على الرغبـة الجنسـيـة الزائدة هى محاولة السمو بها والابتعاد عن المؤثرات الجنسـيـة الى جانب شـغل أوقات الفـراغ بالقـراءة أو العمل أو الحديث الى الصديقات.

كذلك الاكثار من العادة السرية خاصة مع زيادة الرغبـة الجنسـيـة بصـورة قـوية قـد يعـرض غـشـاء البكارة الى ضرر نتـيجة الاثارة الجنسـيـة الشـديدة وحالة اللاوعى كذلك فاللجوء الى ممارسة العادة السـرية ليس هو الحل الصحـيح بل على العكس قد يؤدى عدم اشباع رغبتك تماما من خلال ممارسة العادة السرية الى مزيد من التوتر والاثارة الجنسية.



بعد الحياة الزوجية ونتيجة للمشاكل العائلية والضغوطات يخف الجنس والرومانسية بين الزوجين، فتقول الأشاعات المتعلقة بالجنس بعد الزواج بأنه سيكون أقل عددا، واقل حرارة - ولكن مع ذلك هناك العديد من القصص الناجحة لحياة زوجية سعيدة. وإليكم الأسرار للوصول إلى مرحلة الرضا.

التسلل الناجح:

يمكنكم ممارسة الجنس فى كل مكان!

اسأل أى والد عن سبب اضطراب حياته الجنسية وسيقول لك بكل ثقة بأن السبب هو وجود الأطفال. حسنا، الأطفال يمكن أن يشكلوا عائقا أمام تقدم وتطور حياتك الجنسية ولكن حقا، أنهم مجرد أطفال، أى شىء يمكن أن يسليهم ويلهيهم ويتعبهم. فكر فى نشاطات ترفيهية ومرحة تساهم فى إجهاد

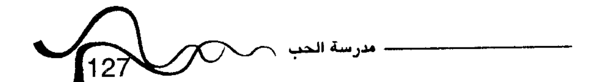
الأطفال، وستحصل على وقت طويل جدا وهادئ كل مساء.

الإبداع:

كم هو ممتع اللهو مع الشريك، ولكن هل نفذت من بالك الأفكار. حسنا، لما لا تجددا نشاطكما الجنسى ببعض الإبداع. مثلا، قوما بتوفير بعض النقود فى حصالة خاصة بكما، ثم استعملا النقود فى حجز غرفة فى فندق، أو رحلة استجمام، أو للدفع لشخص موثوق به لرعاية الأطفال بينما تقومان بعمل جديد ورومانسى.

الفائدة العظمى:

وجدت دراسة حديثة بأن الجنس مفيد لصحتك، فهو يعمل على إزالة الإجهاد (بضمن ذلك خطر مرض القلب)، تخفيف الوزن، تخفيف الألم، تقليل فترة الزكام والإنفلونزا، وتحسين السيطرة على المثانة. وهذا يشمل الجنس السريع والأكثر



رومانسية. لذا فلا تفكر فى أن الجنس يمكن أن ينجح فقط على سرير الزوجية! بل وعلى كنبة الزوجية وأرض غرفة الزوجية، وحتى سيارة الزوجية.

ماذا يعنى فقدان الطمأنينة الجنسية وهل تعانى منها؟

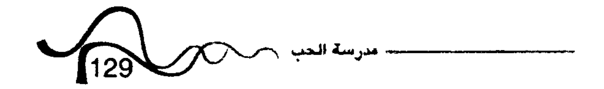
تتسبب ضغوط العمل وهموم الحياة اليومية الى دخول الرجل فيما يسمى بـ "فقدان الطمأنينة الجنسية" اذ يخفق الرجل أثناء ممارسته الجنس مع شريكة حياته وعندها يشعر بالخوف الشديد من تكرار هذا الموقف، عندها يندفع للتفكير السلبى حيث يشعر بأنه غير مرغوب به وبأنه غير كفء وغير قادر على إرضاء زوجته جنسيا.

راعى شعور زوجك

ويبدأ فى اختلاق الأعذار، بأنه متعب وأنه متعكر المزاج، وأحيانا بأن الجنس شىء ممل وغير ضرورى، وقد يقدم على أن يتهم زوجته بأنها لا تحبه وهذا

سبب إخفاقه أى عدم الشعور بالحب وهنا تبدأ المشاكل. ويصف علماء النفس هذا الرجل بأنه قد فقد "الطمأنينة الجنسية" لأسباب عديدة منها ضغوط العمل، هموم الحياة، وتناول المهدئات وأدوية ضغط الدم وغيرها من الأسباب والأمراض كما أن لأنماط الحياة تأثيراً كبيراً على الحياة الجنسية فقد أصبح معظم الأشخاص يعملون ساعات طويلة فى اليوم وحين تتحدث إليهم بشأن الأمان الوظيفى يقال لك إنه غير موجود وهم كذلك يعانون من مشاكل مالية ويمكن أن يسبب كل هذا قلقا، وحين يكون الشخص فى حالة قلق فإن آخر شىء يشعر أنه يستطيع القيام به هو ممارسة الجنس بصورة جيدة. كما أن الإحباط يشكل عاملا نفسيا آخر يؤخر العملية.

كذلك تؤثر الحالة الجسدية على الاستجابة الجنسية لدى الشخص وتشمل الأمثلة على هذه الحالات أمراض القلب والأوعية الدموية، أمراض الجهاز العصبى، أمراض الغدد الصماء كالسكرى



والأمـراض الناجـمـة عن خلل فى إفـراز الهـرمـونات الجنسـيـة واسـتـخـدام مـواد تؤثر على الاسـتـجـابة الجنسية بما فى ذلك الأدوية ويعتبر التدخين وتناول الكحول من بين هذه المشاكل بالإضافة إلى مضادات الاكتئاب التى قد تؤدى إلى العجز الجنسى أو الفشل فى الوصول إلى قمة النشوة.

ويضـاف إلى هذه المشـاكل أيضـا الجـراحـة مـثل جراحة البروستاتا التى قد تؤدى إلى العجز الجنسى وكـذلك الإصـابات التى تؤدى إلى تلف الأعـصـاب الخاصة بالاستجابة الجنسية أو تلك التى تخلف ندبا تحول دون الإحساس بالجنس أثناء ممارسته. والحل فى مـثل هذه الحـالة أن يكون الشـخص صـريحـا مع نفـسـه ويتـجـه للعـلاج، وتتـمـثل الخطوة الأولى فى العلاج فى تقييم المشكلة من الناحية الطبية لان ذلك من شـأنه تحـديد مـا إذا كـانت الحـالـة ناجـمـة عن مشاكل جسدية، أدوية أو غيرها.

الضعف الجنسى يدمر حياتك الزوجية..

لذا اليك الحل

كثير من النساء تواجهن ضعف الغريزة الجنسية، لذا، فإن لم تبحثى عن علاج لضعف الغريزة الجنسية، فسيؤدى هذا إلى تدمير الحياة الزوجية، حيث ان هذا الأمر يتعلق باتصال الزوجين ببعضهما، فهو أمر بالغ الأهمية، ويجب عليكِ التحدث فى هذا الأمر مع شخص آخر.

ما هو الخلل الجنسى؟

- صعوبة الوصول للشعور بالإثارة
- عدم الاهتمام بممارسة الجنس وانخفاض الرغبة الجنسية، أى الكسل فى ممارسة الجنس.
- وجود آلام أثناء الجماع.
- عدم القدرة على الوصول إلى النشوة الجنسية.
- صعوبة الوصول للشعور بالإثارة.

الأسباب المحتملة لانخفاض الرغبة الجنسية:

١ ـ تقلص تدفق الدم إلى المهبل والرحم.

٢ ـ الولادة.

٣ ـ مرض السكرى.

٤ ـ الغدة الدرقية.

٥ ـ إصابة الأعصاب والأوعية الدموية بعد استئصال الرحم.

٦ ـ نقص فى الهرمونات الجنسية.

٧ ـ انخفاض مستويات هرمون التستوستيرون.

٨ ـ وجود مستوى عال من التوتر.

٩ ـ الشعور بالتعب.

١٠ ـ المعاناة من المشاكل العاطفية.

١١ ـ الاعتداء الجنسى فى مراحل الطفولة.

١٢ ـ وجود مشكلات فى العلاقة الزوجية.

١٣ ـ الإصابة بالاكتئاب والاضطراب والقلق.

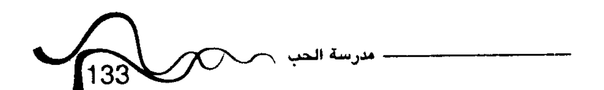
١٤ ـ تناول مضادات الاكتئاب وأدوية أخرى قد يكون لها تأثير.

١٥ ـ سلس البول.

العلاجات المتوفرة:

- Eros-CD وهو جهاز غير جراحى.
- كريم التستوستيرون.
- مرطبات المهبل.
- حبوب الإستروجين.
- الحد من التوتر.
- العلاج السلوكى.
- إنقاص الوزن.
- أداء التمارين.
- العلاجات الطبيعية مثل الشوكولا.

يجب الملاحظة على أن هذه العلاجات ما هى إلا علاجات مقترحة؛ لذلك فمن الواجب سؤال الطبيب المختص بخصوص الحالة النفسية أو الطبية.



للرجال.. تجنبوا الاخطاء الخمسة التى ترتكبوها فى غرفة النوم!

يختلف التعامل فى الحياة الجنسية بين الازواج، فلكل زوج حياته الخاصة به، ولكن تقول الدكتورة إيفون ك فلبرايت، معالجة جنسية ومؤلفة كتاب -Sul try Sex Talk to Seduce Any Lover? إذا قدم لك شخص ما نموذجا لحياة جنسية أفضل، لا تتردد فى أخذه، ليس لأن فاشل فى السرير ولكن لأنك بحاجة أن تعرف ما هى اختياراتك".

الجنس غير ممل عند التغيير

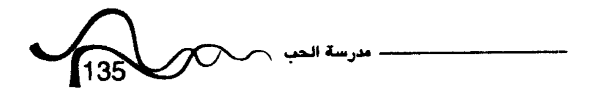
وتنصح فلبرايت الرجال بأن يتحدثوا أكثر مع زوجاتهن، بما أن لكل شخص تفضيلاتها الخاصة، فأن أفضل طريقة لمعرفة ما تفضله زوجتك فى السرير هو التحدث إليها والعمل بنصائحها. إذا كنت منفتحا أكثر حول الجنس، فسيبدأ شريكك بالاستمتاع بصحبتك أكثر، الأمر الذى يعنى بأنك ستجنى الفوائد، أيضا.

الخطأ الاول:

عدم أخذ زمام الأمور: النساء قائدات فى موقع العمل. كما أنهم يديرون العائلة ويمكن أن يعملن تقريبا أى شئ يرغبن به. لكن عندما يتعلق الأمر بالجنس، فالنساء فى أغلب الأحيان ترغب فى أن تكون القيادة للرجل.إ ذا كنت متزمتا، متحفظا فهى سوف تتبعك. يجب أن تمنح نفسك الحرية وتشجع زوجتك على الاستمتاع بتجربة المعاشرة الجنسية.

الخطأ الثانى:

الالتزام بنفس الروتين القديم: إذا كنتما متزوجان منذ فترة فعلى الارجح بأنكما تعرفان تقريبا كل الحركات التى يفضلها الطرف الآخر. ولكن يمكن أن يصبح الجنس مملا إذا كنتما تقومان بنفس الخطوات مرارا وتكرارا. تقول فلبرايت، "يجب أن يكون هناك تغير ومزج وهذا يحسن من اداء الدماغ والأطراف ويجعلها تشعر بالاثارة، لما لا تجرب بعض



الحركات الجديدة من فترة لأخرى لتجديد مشاعر الرغبة الجنسية وتعزيزها.

الخطأ الثالث:

التدليك فكرة رائعة بين الازواج

التركيز على النهاية: أجمل القصص هى التى تروى تفاصيل الرحلة الى الهدف، ونفس الشىء حقيقى بالنسبة للجنس. عندما تقوم بالعمل لتحقيق ذروتك الخاصة، فأنت تحرم الشريك من متعته الخاصة. زوجتك ليست إناء تفرغ به متعتك، ولكنها شريكتك وهى بحاجة الى الاستمتاع أيضا فى هذه الرحلة. تأكد من أنك تمضى وقتا كافيا فى المداعبة التى تحسس المرأة بالحب والرغبة والتى تزيد من حرارة اللقاء الجنسى.

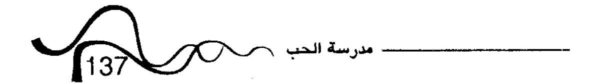
الخطأ الرابع:

عدم ممارسة الجنس بما فيه الكفاية: يقول أكثر الرجال بأنهم مستعدون لممارسة الجنس كل ليلة فى

الإسبوع. لكن كم مرة يجدون شريكاتهم نائمات على الأريكة؟ إذا لم تكن شريكتك مهتمة بالجنس، فلا بأس من ممارسة الجنس لأجل الجنس فقط، فالفوائد التى يجلبها الجنس عظيمة مثل رفع مستوى التيستوستيرون والغريزة الجنسية التى تجدد الطاقة والحيوية. وفقا لدراسة امريكية قام بها دكتور أوز، فى المعدل، يمارس الرجل الجنس مرة واحدة فى الاسبوع، ولكن رفع هذا العدد إلى مرتان فقط يمكن أن يزيد من معدل الحياة المتوقع بنسبة ٣ سنوات.

الخطأ الخامس:

عدم التركيز على التدليك: التدليك فكرة رائعة بين الازواج لأنها تبعث مشاعر الدفء والحب والعناية. كما أن المنتجات المخصصة للتدليك غنية بالروائح العطرية الحسية التى تحرك المشاعر وتبعث على الاسترخاء والرغبة الجنسية. التدليك لمسة



إنسانية جيدة جدا ومطلوبة جدا هذه الأيام. يمكنكما البدأ بالقبلات اليومية والعناق، حتى اللمس الجسدى عدة مرات فى اليوم على الكتف والرأس والشعر يمكن أن يعزز من الرابط الوجدانى بينكما وأخيرا تذكرا بأن زواجكما ووجودكما فى بيت واحد لا يعنى بأنكما أصبحتما أبعد عن بعضكما البعض بل أقرب فاستغلا هذا القرب.

■ ■ ■

قواعد أساسية

لنجاح العلاقة الزوجية



من الطبيعى وجود مشاكل ونقاشات بين الازواج خلال العلاقات الزوجية فقد يمكن ان تكون العلاقات بين الجنسين وخاصة الزوجين أمرا صعبا ومعقدا، فبين الفينة والأخرى يمكن أن تتبدل الأمزجة وتتعالى الاصوات ويصبح ما كان تصرفا طبيعيا أهانة غير مقبولة! إذا كنت تعانين من هذا السيناريو فمرحبا بك فى عالم العلاقات الزوجية العجيب. ولكن قبل أن تبدئى بالقلق، تعالى نتعرف على بعض القواعد الذهبية للحصول على علاقة أكثر وضوحا وأقل تعقيدا.

إذا كنت لا تحبين شيئا ما ـ قولى ذلك:

لا نستطيع أن نشدد على أهمية هذا الأمر بالقدر الكافى، خاصة فى المرحلة الاولى للعلاقة، يجب أن

تتحدثى عن ما يزعجك بوضوح. سواء كان انتقاده لك أمام اصدقائه، أو رمى ملابسه المتسخة على غطاء السرير الجديد. الحديث الواضح والصريح يمكن أن يمهد لعلاقة أكثر وضوحا لاحقا وبالتالى يختصر الكثير من المشاكل. لقد استحدثت قانونا لزوجى يحتم عليه الالتزام بالاسرار الزوجية وعدم الحديث عن ما يخصنى أمام اصدقائه وعائلته إلا بعد أن يأخذ موافقة منى، وهكذا اختصرنا الكثير من المشاكل التى كانت تظهر بسبب اكتشافى أن معظم أخبارى كانت مع اصدقائه وعائلته بدون علمى.

أى برنامج تلفزيونى لا يساوى وقت العائلة الثمين:

حسنا، تحبين متابعة هذا البرنامج أو ذلك ولكن هذا يجب ان يكون على حساب علاقتك بزوجك. مهما كان الجهد الذى ستضعينه للترحيب بزوجك عند عودته من العمل سيكون محل تقدير. تحضير

العشاء، الجلوس معه وتبادل الاحاديث يعنى بأنك تهتمى به وهذا كل ما يريد الرجل أن يشعر به، بأنك تهتمين به حقا، وبأنك لا تقومين بواجباتك فقط.

الغياب يلهب المشاعر:

نحن لا نقترح بأن تقضى أسابيع أو شهور بعيدة عن زوجك ولكن خذى بعض الوقت للابتعاد عنه بما يكفى ليشعر بحاجته إليك. أذهبى من صديقاتك لتناول طعام الغداء، اسمحى له بالذهاب مع اصدقائه لتناول القهوة أو متابعة مباراة كرة قدم أو القيام بأى هواية يحبها. المهم أن تبتعدى قليلا عنه ليشعر بتأثير غيابك ويعود إليك بالقصص والأخبار التى تعزز فترة الحوار بينكما.

تجادلى بالكلام، لا للعيون:

الملاحظات الساخرة، لفات العين والإهانات ليس لها مكان فى حوار البالغين. كلنا نعلم مقدار الاهانة التى تتركها نظرات الاشمئزاز، تذكرى بأن نفس

العـيـون كـانت ترسل رسـائل شـوق وحب وعـشق، لا تسـتـعـملى عيـونك لإبداء اسـتـيـائك منه مـهـمـا كنت غاضبة حاولى النظر بعيدا والبحث عن حجج واقعية للمجادلة.

ما هى أسباب الكره الجنسى وكيف نعالجها؟

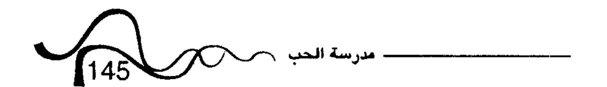
يواجه بعض الازواج المشاكل فى العلاقة الجنسية والتى قـد تؤدى الى الكره الجنسى بين الطرفـين، وأول هذه التـصـرفات أن تحـاول زوجـة أن تعيـد، أو تحـدث، الانتـصـاب الكامل لزوجـهـا بسـرعـة وتوتر، وتكون النتيجة بالطبع هى الفشل، ثم تكرر المحـاولة، وتفشل مرة أخرى، فتصاب بالكره الجنسى.

وقـد وجـد أن حـالات الكره الجنسى فـى الرجـال والنسـاء مـرتبطة أيضـاً بـبـعض العـقـد النفسـيـة فى الجنسين مثل عقدة الخوف من مرض السرطان، أو الخوف من الحمل، أو الخوف من الإصابة بالأمراض التـاسليـة مـثل السـيـلان والزهرى. وأحـيـاناً يصـاب

الرجال بالكره الجنسى نتيجة اعتقادهم الخاطئ بأنهم مصابون بالشذوذ الجنسى، مع أنهم لم يمارسوا الشذوذ الجنسى على الإطلاق، ولكن عدم ممارستهم للجنس مع النساء جعلهم يعتقدون أنهم مصابون بالشذوذ.

علاقات غير طبيعية:

وقد ينشأ الكره الجنسى نتيجة علاقات غير طبيعية بين الزوجين، كأن يشترط الزوج على زوجته تلبية بعض الرغبات مقابل ممارسته للجنس معها، بمعنى أنه يظهر لها أن ممارسته الجنس معها ما هى إلا مكافأة لعمل آخر قد لا ترضاه نفسياً، ولهذا تشعر الزوجة بأن زوجها يعاقبها ظلماً بعدم الاتصال الجنسى معها، فتكره الجنس الذى ارتبط معها بما تكرهه، وهذا يدل على أن الكره الجنسى من الأمراض النفسية المكتسبة، وهو ما يتماشى مع النظريات الحديثة فى علم النفس.



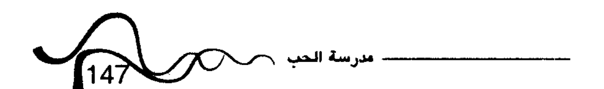
كيف يكون العلاج:

أكد خبراء الصحة الجنسية أنه إذا كان سبب الكره الجنسى هو الشعور بالألم عند الاتصال الجنسى، ففى هذه الحالة، يكون العلاج بالشفاء أولاً من أسباب الألم، ومن ثم يكون العلاج من الكره الجنسى لأن السبب الرئيسى للكره لم يعد موجوداً. أما إذا كان السبب نفسياً أو مرتبطاً بعقدة متأصلة، فالعلاج يكون بالتركيز على الشفاء من هذه الأمراض النفسية ومن التخلص من هذه العقد المتأصلة. وفى هذه الحالة يجب تحديد سبب العقدة الجنسية بالتفصيل. كما يجب أن تتوافر رغبة المريض الفعلية فى التغيير والاستجابة للعلاج. وقد يحتاج مريض الكره الجنسى إلى أكثر من عشر جلسات للتمهيد قبل بدء العلاج.

وأشار خبراء الصحة الجنسية إلى أنه يجب أن نبدأ أولاً بمحاولة خلق إحساس بين الزوج أو الزوجة

المريضــة، وبين الطرف الآخــر.. مــجــرد أن يلمس أحدهما الآخر بيده، أو يلمس وجهه، أو عنقه، على أن يتبادل معه الطرف الآخر بعد الانتهاء الشىء نفسه، مع ضرورة الابتعاد عن الأعضاء التناسلية التى قد تسبب فزعاً كبيراً للمريض، وقد يسبب هذا اللمس (مجرد لمس الأيدى) للزوج أو الزوجة المريضة كثيراً من القلق والاضطراب، وعلى الطبيب المعالج أن يقنع المريض أو المريضة بمزيد من التحمل والصبر حتى لا يتوقف العلاج. كما يجب على الطبيب أن يطلب من مريضه أن يصف شعوره تجاه هذا اللمس حتى يقتنع المريض أن الشىء المألوف، وهو اللمس، لا يدعو إلى القلق والانزعاج على الإطلاق.

وهناك نقطة أخرى مهمة فى التمهيد الأولى هى عدم محاولة الطرف الآخر تصعيد الموقف من اللمس إلى الاتصال الجنسى بأى حال من الأحوال، وعندما ينجح الطبيب فى محاولته بأن يلمس الزوجان بعضهما بلا مشكلة.. هنا يبدأ الزوجان فى لمس



الأعضاء التناسلية بالتدريج.. مجرد لمس دون أى اتصال جنسى على الإطلاق، ويستمر هذا اللمس من خمس إلى عشر جلسات يسمح بعدها بمحاولة الاتصال الجنسى على أن يتحاشى الطرف الآخر ما قد يسىء نفسياً إلى رفيقه. والملاحظ أن مريض الكره الجنسى بعد العلاج النفسى السليم يزداد تعلقه وحبه للجنس أكثر بكثير من شريك حياته السليم. ولقد أثبت هذا العلاج نجاحه فى علاج أكثر من ٩٠ بالمائة من الحالات.

اشعلى زوجك جنسيا بـ٥ دقائق فقط!!

للجنس تاثير هائل على الحياة الزوجية، وعندما يبدأ زواجك بالتحول من علاقة عاطفية الى علاقة صداقة، فقد يكون هذا مؤشرا الى تراجع مستويات الطاقة الجنسية. ولكن الخبر الجيد هو أن خمسة دقائق فقط كل يوم يمكن أن تساعدك على شحن الاجواء الجنسية فى زواجك. هذه النصائح البسيطة

مستوحاة من كتاب Save Your Marriage in Five Minutes a Day للكاتبة بونى جاكبسون.

استعينى بوسائل الاغراء مثل الافلام

دقيقة ١: إلفتِ انتباهه أثناء تناول وجبة الغداء أو العشاء، انظرى الى عينيه بدلال لعدة ثوان. نظرتك ذات المغزى ستنقل الرسالة أكثر من أى شىء أخر. إذا حدث ومضة الشعلة، فستكون الرسالة قد وصلت، وما أفضل من نظرات العيون لنقل المشاعر.

دقيقة ٢: اعملى على تحديد رسالة ما أو إشارة تعكس رغبتك فى زوجك: "أنا أريدك." غمزة، لمسة، كلمة أى شىء يمكن أن يترجم دائما بأنك ترغبين فى التودد إليه يمكن أن تساعدك كثيرا بدون مقدمات طويلة.

دقيقة ٣: استعينى بوسائل إثارة خارجية لإيصال الرسالة، سواء كان مشهد سينمائى عاطفى أو جنسى، بيجاما مثيرة أو عطر جديد. إذا كنت

تخجلين من التعبير عن مشاعرك بالكلام فيمكنك الاستعانة بإحدى هذه الوسائل للتعبير عن رغبتك فى الشريك.

دقيقة ٤: ذكرى نفسك بأن زوجك هو الشخص الوحيد على الأرض فى هذه اللحظة الذى يمكن أن يلبى حاجاتك الجنسية. من المحتمل أن أيامك مليئة بالمسؤوليات والمهام والواجبات البعيدة جدا عن الإثارة والجنس، ولكن لا تدعى هذه المهام تتعارض مع حياتك الزوجية أو تنعكس على نشاطك الجنسى. إذا قمت بالاستثمار لبضعة دقائق فقط فى التفكير فى شريكك وحبيبك فستجدين متعة حقيقية فى مداعبته بطرق أنثوية ولطيفة.

دقيقة ٥: استعينا بلغة الجسد ولغة الإشارة ولغة خاصة بكما لإيصال الرسالة. يمكنك الاستعانة بأحدى النكات أو الاسماء المختصرة للإشارة الى موضوع اللقاء العاطفى بطريقة مرحة. كلما كان الموضوع مرتبطا بالمرح والمشاعر الإيجابية كلما كان

اللقاء حارا ومثيرا. اختارا شيئا يناسبكما وأستمتعا بحياتكما اليوم.

أفضل الطرق لعلاقة زوجية بعيدة عن الروتين؟

يحلم غالبية الأزواج فى حياة زوجية وجنسية سعيدة وطويلة الأمد، وطبعاً أن يكون بعيداً عن الروتين، ولئلا يتحول الزواج إلى علاقة روتينية هناك عدة طرق ووسائل، واليوم نقدم لكم ٥ طرق يجب إتباعها من أجل إذكاء شعلة الحب بين الزوجين:

١ ـ نظرة جديدة إلى شريك الحياة:

أهم مزايا الزواج هو العلاقة الوثيقة الملتزمة

فى بعض الأحيان تعجب سيدة أخرى بالزوج فى اجتماع ما أو فى حفلة وتظل ترمقه باهتمام مثلما سبق وأن فعلت الزوجة بزوجها قبيل الخطبة وأثناءها. هذا الإعجاب الذى قد يجده الزوج من نساء أخريات أولى أن يحصل على مثله من زوجته التى كانت أول من اختارته. إنه من المثير ومن الممتع

حقا أن تعامل الزوجة زوجها وكأنه صديق "بوى فريند" جديد. وتنظر إليه من زوايا أخرى مختلفة. فى مثل هذه الحفلات وغيرها من المناسبات يمكن للزوجة أن تهمس فى اذن زوجها وتطلب منه العودة إلى البيت مبكرا ليكونا معا وليقضيا ليلتيهما سويا وكأنهما عروسان جديدان.

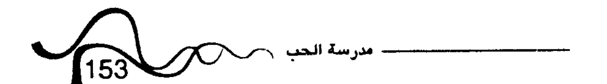
٢ ـ الإمساك عن ممارسة الحب حتى آخر لحظة:

أهم مزايا الزواج هو العلاقة الوثيقة الملتزمة، والشعور بإمكان ممارسة الحب فى أى وقت. إلا أن الخبراء يقولون أنه لكى يحقق الإنسان أقصى درجات المتعة من المعاشرة عليه أن يمتنع لفترة من الزمن عن الجنس وهذه الفترة قد يصل إلى عشرة أيام أو أسبوعين. هذه الامتناع يثير الخيال ويؤجج الرغبة، وأثناء فترة الامتناع يمكن للزوجة ـ على سبيل المثال ـ أن تقرأ رواية رومانسية أو تتخيل وضعا جديدا أو تحلم بوصال جميل.. الخ وبعد ذلك

تنتظر، حتى إذا وصلت إلى نهاية حبال الصبر ووجدت أنه لا يمكن الانتظار أكثر من ذلك يمكنها أن تحقق رغبتها وتمارس الحب.

٣ - لمسة رومانسية جديدة:

في بداية العلاقة كانت الزوجة تهتم بزوجها اهتماما خاصا، ويدخل البيت فيراها فى أحسن صورة، وقد ترتدى له من الملابس ما تنعشه ويثيره. إلا أنه بمرور الزمن تقل الرغبة فى إدخال البهجة إلى نفس الطرف الآخر - ربما لكثرة المشاغل ومتطلبات الأطفال وزيادة المسؤوليات..الخ. إلا أنه ليس هناك ما يمنع من تجديد اللقاءات الحلوة الأولى، ومن ارتداء الملابس الجذابة، ووضع الشموع، واستخدام العطور.. الخ. إن الزوج يحب أن يجد شيئا خاصا ينتظره، وهذا الشيء يدل على أنه إنسان "خاص" وله مكانة "خاصة" ووضع "مميز". إنه إنسان يستأهل كل مبادرة رقيقة وحفاوة جميلة. ويكون



أسعد وأسعد إذا استقبلته زوجته بطريقة حلوة فيها جاذبية وفتنة و... إغراء.

٤ ـ مزيد من المداعبة والمرح:

الزوج يحب أن يجد شيئا خاصا ينتظره

كان شهر العسل والفترة الأولى من الزواج عصرا ذهبيا جميلا، وكانت المداعبات والضحكات ووسائل المرح كثيرة. واستمرار ذلك حتى ولادة الطفل الأول ثم الثانى مع استمرار دفع الأقساط المختلفة. وبالتدريج تدهور مستوى المرح والانشراح وغاصت العلاقة الحميمة وسط ركام المتاعب والمشاغل وتبعات الحياة اليومية. إلا أن الحياة الزوجية والعلاقة بين الرجل والمرأة ليست علاقة روتينية جامدة. وهناك مجالات متاحة لمزيد من وسائل المرح والمداعبة والمزاح، ويحرص كل منهما على أن يعمل للطرف الآخر شيئا يحبه أو معروفا يسعده.

٥ ـ الابتعاد قليلا يشعل اللهفة ويزيد المحبة:

أثناء الخطبة وفترة التعارف الأولى كانت اللهفة متقدة والخيال جامحا والرومانسية هى طابع العلاقة السائد. وهذا الخيال جامحا والرومانسية هى طابع العلاقة السائد. وهذا شيء طبيعى بسبب البعاد وعدم اللقاء إلا خلال فترات متقطعة، بخلاف الزواج الذى يكون فيه اللقاء دائما أو شبه دائم. لهذا يستحسن أن يفترق الزوجان لبعض الوقت ليلتقيا ثانية فى لهفة وشوق وبدافع الحب والحنين. فمثلا يمكن أن تشغل الزوجة نفسها بالدراسة فى أحد معاهد الكمبيوتر أو اللغات، أو تقوم بنشاط اجتماعى فى خدمة البيئة، فيما يتوجه الزوج إلى النادى لممارسة الرياضة التى يحبها، أو يلتقى فى جلسة مودة مع أصدقائه، أو يمارس هواية مفيدة.. الخ. وهناك مثل مصرى يقول "ابعدوا حبة تزدادوا محبة". وهذا يدل على أن الابتعاد لفترة محدودة يولد

مشاعر الحنين والإعزاز، ويجعل كلا من الزوجين متلهفا إلى لقاء الآخر.

متى تتحسن المتعة الجنسية؟

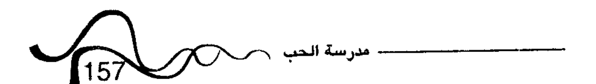
هل تعلم أن التمتع بحياة جنسية أفضل يبدأ بعد أربع سنوات زواج؟! هذا على الأقل رأى الكثير من البريطانيين والبرطانيات الذين اعترفوا فى دراسة بحثية نشرتها صحيفة "الصن" بأنهم يشعرون بالراحة أكثر للتخلص من عقدة الحياء من الممارسات الجنسية بعد اقامة علاقات غرامية طويلة لا تقل عن أربع سنوات.

ووجدت الدراسة التى شملت ٣٠٠٠ بالغ من الجنسين أن واحدا من بين كل أربعة من هؤلاء اعترفوا بأن ثقتهم بأجسادهم ازدادت بعد العيش معاً واقامة علاقات غرامية امتدت عدة سنوات.

واضافت أن ٦٠٪ من المشاركين اعترفوا بأن العلاقة الغرامية الطويلة الأجل مكنتهم من تجريب

أشياء جديدة فى الممارسات الجنسية تجنبوها من قبل بسبب خشيتهم من الإحراج، فيما أقرّ واحد من بين كل عشرة منهم بأن الجنس صار أفضل بعد الزواج. واشارت الدراسة إلى أن الجنس مثل أى طرف آخر من العلاقة ينمو ويتطور مع مرور الوقت.

■■■






محتويات

